

**Christian Ankwitsch**

**DIE KUNST,  
EINFACHE  
LÖSUNGEN  
ZU FINDEN**

ROWOHLT • BERLIN

\

## INHALT

### Mach etwas anderes!

Was Sie von diesem Buch erwarten können  
und was nicht. Eine Einleitung.

Seite 13

### I. TEIL

#### **ÜBER EINFACHE LÖSUNGEN IM ALLGEMEINEN**

.....

Wer nach einfachen Lösungen sucht, muss sich erst mal durch ein kleines Dickicht an Einwänden und Irrtümern kämpfen. Nur Mut. Es warten ein paar erhellende Einsichten auf Sie: dass Sie immer die Chance haben, etwas zu ändern.

Dass miese Gefühle von Nutzen sind. Dass selbst größte Probleme durch kleine Interventionen gelöst werden können.

Und dass es mitunter genügt, eine Stunde früher ins Büro zu gehen, um Karriere zu machen.

Seite 19

#### **Wie man mit Wasserpistolen Kinder erzieht**

Am schnellsten lösen wir unsere Probleme, indem wir nach der denkbar einfachsten Lösung suchen. Man sollte nicht glauben, wie viele Menschen diese Strategie für falsch halten.

Seite 21

#### **Zurück in die Gegenwart**

Nur wer die Ursache eines Problems kennt, kann es lösen. So sagt man. Das mag für defekte Geschirrspüler gelten, nicht aber für zwischenmenschliche Schwierigkeiten.

Seite 27

## Sie machen es sich aber einfach!

Selbstverständlich. Wir haben gar keine andere Wahl. Um in einer komplexen Welt nicht unterzugehen, müssen wir unser Talent zur virtuosen Ignoranz ausspielen. Eine Würdigung.

Seite 37

## Alles hängt mit allem zusammen

Das Leben mag uns verwirren, aber da sind ein paar grundsätzliche Dinge, die wir erkennen können: dass wir unsere Probleme selbst erschaffen, dass wir immer Teil der Lösung sind und Ausreden daher ab sofort nicht mehr akzeptiert werden.

Seite 46

## Je unscheinbarer, desto besser

Acht bis neun grundsätzliche Hinweise für all jene, die nach einfachen Lösungen suchen.

Seite 59

## II. TEIL

### ÜBER EINFACHE LÖSUNGEN IM EINZELNEN

.....

Nicht nur der Teufel steckt im Detail – sondern auch die Chance, vieles zu verändern. Dazu braucht es bloß ein wenig Übung, um jene einfachen Tricks zu erkennen, die uns im Alltag zur Verfügung stehen: Bestimmte Tatsachen bewusst zu vergessen. Uns auf den falschen Platz zu setzen, wenn wir ein wenig Schwung in Debatten bringen wollen. Öfter «noch nicht» zu sagen. Zu gähnen, wenn wir kreativer werden wollen. Und darüber nachzudenken, was der eigene Vorname damit zu tun haben könnte, dass wir uns so gut fühlen.

Seite 73

## Vergiss es

Houston, haben wir überhaupt ein Problem? Eigentlich nicht. Wir müssen schon etwas dafür tun und eine Tatsache als Problem betrachten wollen. Das lässt sich glücklicherweise abstellen. Indem wir sie zum Beispiel einfach nicht zur Kenntnis nehmen. Indem wir sie beflissentlich übersehen, uns selbst vergessen oder unsere Arroganz pflegen.

Seite 75

## Denk dir etwas aus

Um ein Problem einfach und schnell zu lösen, kann alles so bleiben, wie es ist. Wir müssen es bloß hinbekommen, unseren Blick darauf zu verändern. Und schon haben wir unsere Bewegungsfreiheit wiedererlangt.

Seite 103

## Sprich schön

Mit manchen Problemen schlagen wir uns nur herum, weil wir in der Lage sind, sie zu formulieren. Zeit, ein wenig genauer zu untersuchen, wie mächtig unsere Sprache ist und wie wir sie für einfache Lösungen nutzen können.

Seite 133

## Wechsle die Bettseite

Oft genügt es bereits, winzige Details zu verändern. Und schon verschwinden die hartnäckigsten Probleme. Das hat wenig mit Hexerei, aber viel mit vernetztem Denken zu tun. Eine kleine Exkursion in allernächste Nähe.

Seite 162

## **Pflege deine Vorurteile**

Weil uns das Leben immer wieder mit den gleichen Problemen nervt, entwickeln wir einfache Routinen, um sie zu lösen. Und tatsächlich – viele von ihnen leisten ganz hervorragende Dienste. Zeit, sie kennenzulernen.

Seite 182

## **Befreie den Hamster**

Viele Probleme erhalten wir am Leben, indem wir sie auf stets dieselbe untaugliche Weise zu lösen versuchen. Zeit, dieses Spiel zu beenden.

Und unseren (metaphorischen) Problemhamster zu befreien. Dann kann nämlich etwas Neues entstehen. Und wird es auch.

Seite 208

### **III. TEIL**

## **ÜBER DIE GUTE SEITE VON PROBLEMEN**

.....

Stopp – nichts überstürzen. Bevor Sie sich an die Lösung Ihrer Schwierigkeiten machen, sollten Sie zweierlei bedenken:

Probleme sind nicht prinzipiell schlecht. Und Lösungen nicht prinzipiell gut. Es kann auch umgekehrt sein. Und noch etwas: Überlegen Sie sich gut, wen Sie um Rat fragen. Durch Ihre Wahl entscheiden Sie nämlich, mit welchem konkreten Problem Sie sich gleich herumschlagen werden.

Seite 243

## **Frage die Richtigen**

Wie wir unsere Probleme beschreiben und wie wir sie lösen, hängt davon ab, wen wir um Rat fragen. So kann es sein, dass wir nach exakt denselben Klagen einmal einen Haarschnitt verpasst bekommen und ein andermal eine aufwendige Therapie. Eine kleine Landkarte zur Orientierung.

Seite 245

## **Liebe deine Probleme**

Wir sollten uns hüten, in unseren Schwierigkeiten ausschließlich Negatives zu erkennen. Sie verschaffen uns Gewinne, und manchmal sind sie sogar die Lösung. Eine kleine Expedition auf die Rückseite eines vertrauten Phänomens.

Seite 251

## **Anmerkungen**

Seite 273

## **Dank**

Seite 297