

**Chapter 5, Say What You Want:**

<https://vimeo.com/123387426>

**Kapitel 5, Sag was du willst:**

00:00

Ich werde mal etwas darüber sagen. Da steht: Sag was du willst. Sag einfach was du willst. Das ist einfacher gesagt, als getan. Aber neben der Durchsetzungskraft und Fähigkeit zu sagen: „Ich will das wirklich“, gibt es noch eine andere Qualität. Wie die Frau, die seit 30 Jahren verheiratet ist und sie sagt: Vielleicht hätte ich ihm vor 30 Jahren sagen sollen, was ich im Bett will, anstatt ein trauriges Liebesleben zu haben. Ich hätte meiner Mutter sagen sollen, was ich wollte.“ Ihr wisst, was ich meine. Ich sollte sagen was ich will. Das ist nicht immer einfach und tatsächlich sagen die meisten von uns nicht, was sie wollen. Meistens.

01:00

Aber da gibt es einen tief gehenden Aspekt: Was wollen wir? Denn das, was wir wollen ist sehr, sehr oft nicht das, was wir gerne mögen. Das hört sich doch seltsam an. Aber versteht das. Wir wollen etwas und denken, dass wir das wirklich haben wollen und dann bekommen wir es und mögen es gar nicht wirklich. Der Grund dafür ist faszinierend und hat wieder mit dem Gehirn zu tun. Etwas zu wollen und etwas zu mögen kommt von unterschiedlichen Gehirnregionen. Wenn das Gehirn etwas will, will es das einfach und ist stimuliert: „Ich will das wirklich. Ich will dieses Kleid. Ich will diese Schuhe haben. Ich will dieses Auto haben.“

02:08

Ich gebe euch ein Beispiel. Ich sah ein Waschbecken fürs Badezimmer - es ist wunderschön, ein modernes, schlankes Waschbecken. Es ist aus minderwertigem Holz aber wunderschön und ich wollte das so sehr haben. Wir lassen es ins Badezimmer einbauen: „Ich mag das nicht. Warum mag ich das nicht? Weil, wenn ich mir die Hände wasche, alles nass wird. Ich kann meine Haare nicht da drin waschen. Wenn ich das Wasser aufdrehe werde ich nass gespritzt. Ich muss nackt sein, um an mein Waschbecken zu gehen.“ Ich wollte dieses Waschbecken so sehr. Mein Gehirn sagte: „Ich will, ich will, ich will, es ist ganz modern und du siehst sehr gut damit aus.“ Aber nein, ich mag's nicht. Das ist nur irgendwas, was ich wollte und dann nicht mochte. Es gibt Tausende von Dingen, die wir wollen und schließlich gar nicht mögen, wegen dieser zwei Gehirnbereiche. Wenn wir also sagen: Sag was du willst, musst du verdammt vorsichtig sein Dinge zu wollen.

03:38

Annika: „Du kannst das nicht vermeiden, denn das Mögen kommt nach dem Wollen.“ Ich kann dich nicht verstehen. „Du kannst das nicht vermeiden, denn du willst es und dann kommt das Mögen. Das Mögen ist nie vor dem

Wollen. Du musst es mögen, bevor du es willst.“ Wie kannst du das wissen? Du bist dann sehr begeistert und angeregt und willst etwas, das eine glänzende Zukunft mit einem hübschen Waschbecken verspricht. Da ist etwas, irgend eine Belohnung, die auf dich wartet. Dann kriegst du es und magst es nicht. Da gibt es ein Zitat, die keinen Sinn macht und die doch überaus sinnvoll ist und die besagt: „Du wirst niemals genug von all den Dingen haben, die du nicht willst.“ Du wirst ein Haus voller Dinge haben, die du nicht willst oder magst. Wie kommt es, das wir das Haus ausmisten und fragen: Warum hab ich das gekauft? Wo kommt das denn her? Vielleicht war es ein Geschenk. Sei also sehr vorsichtig. Ich liebe Oprah Winfrey, sie hatte recht: „Wenn du nicht sagst, was du willst ,bekommst du es nie.“

Zeit: 5'05

Fragen:

- 1, Welche Eigenschaften braucht es, um sagen zu können was du willst?
- 2, Warum geschieht es oft, dass Menschen "etwas wollen, es bekommen und es dann nicht mögen?"