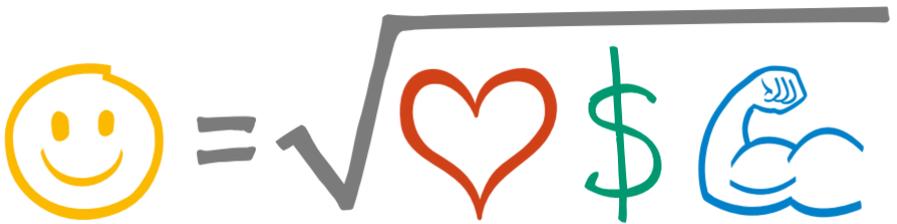


ALGEBRA of Happiness



Formeln für Erfolg, Liebe
und Lebenssinn

Scott Galloway

New York Times-Bestsellerautor von „The Four“

Scott Galloway

New York Times-Bestsellerautor von „The Four“

ALGEBRA of Happiness



Formeln für Erfolg, Liebe
und Lebenssinn

PLASSEN
VERLAG

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Algebra of Happiness: Notes on the Pursuit of Success, Love, and Meaning
bei Portfolio / Penguin. Ein Imprint von Penguin Random House LLC.
ISBN 978-0-593-08419-9

Copyright der Originalausgabe 2019:
Copyright © 2019 Scott Galloway. All rights reserved.
Illustrations by Kyle Scallon, except p. 136 by Julia Cagninelli
and pp. 81, 115, 127 by Zac Norris
Illustration art director: Julia Cagninelli

Copyright der deutschen Ausgabe 2019:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Philipp Seedorf
Gestaltung Cover: Daniela Freitag, Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Sabrina Slopek
Bildquellen Umschlag: Shutterstock
Gesamtherstellung: Daniela Freitag
Lektorat: Elke Sabat
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-647-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

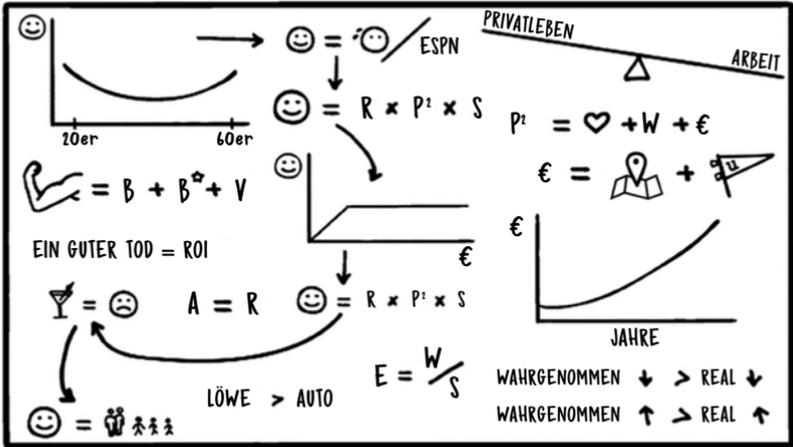
Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
www.facebook.com/plassenverlag

**Für George Thomas Galloway
(aka Dad)**

Inhalt

| | |
|---------------------------|-----|
| EINLEITUNG | 7 |
| ERFOLG | 31 |
| LIEBE | 97 |
| GESUNDHEIT | 163 |
| EPILOG | 191 |
| DANKSAGUNGEN | 197 |
| ENDNOTEN | 199 |

Einleitung



Algebra of Happiness

2002 WURDE ICH FAKULTÄTSMITGLIED der Stern School of Business an der Universität von New York. Mehr als 5.000 Studenten haben bisher meine Vorlesung über Brand Strategy besucht.

Ich bin immer wieder von meinen Studenten beeindruckt, sie sind eine bunte Mischung – von Marines aus Georgia bis zu IT-Beratern aus Delhi. Sie besuchen meine Kurse, um etwas über den Zeitwert von Geld, Strategien und Konsumentenverhalten zu lernen. Aber in der Zeit, die wir miteinander verbringen, schweifen wir gelegentlich vom Thema ab und reden nicht mehr über Markenstrategien, sondern über Lebensstrategien: Welchen Karrierepfad sollte ich wählen? Wie werde ich erfolgreich? Wie bringe ich Ehrgeiz mit persönlichem Wachstum in Einklang? Was kann ich jetzt tun, damit ich nichts zu bedauern habe, wenn ich 40, 50 oder 80 bin?

Um diese Fragen kümmern wir uns in der beliebtesten Veranstaltung: der abschließenden dreistündigen Vorlesung mit dem Titel „The Algebra of Happiness“. In dieser Veranstaltung werfen wir einen Blick auf Erfolg, Liebe und die Definition eines lebenswerten Lebens. Im Mai 2018 stellten wir eine gekürzte Version davon auf YouTube. Das Video wurde in den ersten zehn Tagen von über einer

Million Menschen angesehen. Meine Verlegerin wollte, dass ich nach „The Four: Die geheime DNA von Amazon, Apple, Facebook und Google“ ein weiteres Buch schreibe, und zu ihrem Entsetzen sagte ich ihr, in meinem zweiten Buch solle es um Glück gehen.

Meine akademische Karriere qualifiziert mich nicht unbedingt dafür, den Leuten zu sagen, wie sie ihr Leben leben sollen. Mehrere meiner Unternehmen scheiterten, ich war mit 34 schon geschieden und vor Kurzen hat der erfolgreichste Venture-Kapitalist der Geschichte die Partner von General Catalyst kontaktiert – meine Geldgeber bei L2 –, um ihnen zu sagen (ohne Witz), sie sollten nicht in L2 investieren, denn ich sei „verrückt“. Anmerkung: General Catalyst investierte dennoch und erzielte (wirklich) gute Ergebnisse.

Man müsste also schon lange suchen, um Anhaltspunkte zu finden, dass mein Leben als ein Vorbild für ein glückliches Leben dienen könnte. Ich war ein ganz normales Kind, das in Kalifornien in den 1970er-Jahren aufgewachsen ist, spindeldürr und unbeholfen. Ich hatte durchschnittliche Noten und schnitt auch in Tests nicht besonders gut ab. Ich bewarb mich an der UCLA und wurde abgelehnt, was anscheinend keine große Sache war – mein Vater versicherte mir: „Jemand mit deinem gesunden Menschenverstand braucht kein College.“ Ich hatte keinen gesunden Menschenverstand, nur einen Vater, der eine neue Familie hatte und nicht fürs College bezahlen wollte. Er besorgte mir jedoch einen Job, bei dem ich Regale anbringen musste. Ich bekam zwischen 15 bis 18 Dollar pro Stunde, was mir wie eine Menge Geld vorkam. Ich konnte mir ein schönes Auto kaufen, damals mein einziges wirkliches Ziel.

Als ich in der zwölften Klasse war, gingen wir oft nach der Schule ins Westwood Village, um uns Eis zu kaufen. Meine Freunde klauten in den Geschäften. Ich ging heim, als meine Kumpel anfangen, Peter-Frampton-T-Shirts in ihre Hosen zu stopfen – nicht weil ich höhere moralische Maßstäbe hatte als sie, sondern weil ich es meiner alleinerziehenden Mutter nicht zumuten konnte, dass das LAPD anrief und sie mich abholen musste. Auf meinem Heimweg vom Westwood Village überquerte ich die Hilgard Avenue, wo die

Häuser der Studentenverbindungen die Straße säumten. Es war die Homecoming-Woche und Tausende junger Frauen standen vor den Verbindungshäusern und sangen. Sie sahen aus wie eine Mischung aus einem Norman-Rockwell-Bild und einem Film für Erwachsene auf Cinemax.

In diesem Moment wurde mir klar, ich musste unbedingt aufs College und ich ging nach Hause, um eine weitere Bewerbung für die UCLA zu schreiben. Ich sagte ihnen die Wahrheit: „Ich bin in Kalifornien geboren, von einer alleinerziehenden Mutter aufgezogen worden, die Einwanderin ist und als Sekretärin arbeitet, und wenn Sie mich nicht aufnehmen, kann ich den Rest meines Lebens Regale montieren.“

Neun Tage vor Vorlesungsbeginn wurde ich angenommen. Meine Mom sagte mir, als Erstem in der Familie – väterlicher- und mütterlicherseits –, der aufs College ging, stünde mir nun „alles offen“.

Da ich jetzt unbegrenzte Möglichkeiten hatte, machte ich mich engagiert daran, in den nächsten fünf Jahren ganze Wagenladungen Gras zu rauchen, Sport zu treiben und die „Planet der Affen“-Filme Dutzende Male anzusehen. Diese Routine wurde nur unterbrochen, um wahllosen Sex zu haben. Abgesehen von Letzterem war ich enorm erfolgreich.

Im letzten Studienjahr hatten die meisten meiner Freunde ihr Leben auf die Reihe gebracht und konzentrierten sich auf ihre Noten, darauf, welches Aufbaustudium sie anschließend machen oder welchen Beruf sie ergreifen wollten. Da keine gute Tat ungestraft bleibt, belohnte ich die Großzügigkeit der kalifornischen Steuerzahler und die Weitsicht der Universitätsleitung mit einem GPA („grade point average“) von 2,27 (A.d.Ü: 4 ist am besten, 1 am schlechtesten). Ich brauchte noch ein fünftes Jahr an der UCLA, weil ich in sieben Kursen durchgefallen war und nicht genügend Punkte hatte, um meinen Abschluss zu machen. Wieder Mal kein großes Problem, denn es gab schließlich noch eine Menge Gras zu rauchen und Science-Fiction-Filme zu gucken. Außerdem wartete nichts Spannendes auf mich in der wirklichen Welt.

Im letzten Jahr hatte ich einen sehr ehrgeizigen Mitbewohner und merkwürdigerweise verspürte ich den Drang, mit ihm zu konkurrieren. Er wollte unbedingt Investmentbanker werden. Ich wusste nicht, was Investmentbanking ist, aber wenn Gary das machen wollte, wollte ich es auch. Mein Bewerbungsgespräch lief gut, ich log über meine Noten und sicherte mir einen Job als Analyst bei Morgan Stanley. Hilfreich war, dass der Leiter der Firma, wie ich, im College der Rudermannschaft angehört hatte und zu der Erkenntnis gelangt war, alle Ruderer gäben großartige Investmentbanker ab.

Nach einer ereignislosen Karriere als Investmentbanker bewarb ich mich an der Business School, da ich keine Ahnung hatte, was ich machen wollte, und meine Freundin und mein bester Freund ebenfalls vorhatten, auf die Business School zu gehen. Der Staat Kalifornien ging erneut ein großes Risiko mit mir ein und ich wurde an der Haas School of Business in Berkeley zugelassen. Während meines ersten Jahres fand ich einen Professor besonders inspirierend, David Aaker, der Markenstrategie unterrichtete. Noch an der Uni gründete ich eine Strategiefirma namens Prophet. Prophet war erfolgreich und ich verkaufte das Unternehmen schließlich an Dentsu. 1997 beschlossen wir, mehrere E-Commerce-Firmen im Keller des Büros von Prophet zu gründen, denn das machte man eben so als MBA mit einem glatt rasierten Schädel im San Francisco der 1990er-Jahre. Ich schien also langsam Fahrt aufzunehmen, angetrieben von Rechnerleistung und dem Internet im Rücken.

Eines der Unternehmen, Red Envelope, profitierte vom allgemeinen Aufschwung und wurde schließlich im NASDAQ gelistet – die einzige Einzelhandelsplattform, die 2002 an die Börse ging. Mit unglaublichem Glück, einem großartigen Partner (meiner Frau) und im Wissen, in der wohlhabendsten Ära der Geschichte zu leben, beschloss ich – anstatt mir darüber klar zu werden, wie gesegnet ich war –, dass ich mehr wollte. Noch mehr, verdammt. Ich war mir nicht ganz sicher, was „mehr“ bedeutete ... also entschied ich mich für „mal was anderes“. Ich trat von meiner Position in der Geschäftsleitung von Red Envelope zurück, bat meine Frau um die Scheidung,

zog nach New York und wurde Fakultätsmitglied der Stern School of Business an der NYU. (Die korrekte Diagnose in meinen Dreißigern wäre wohl „Charakterschwäche“ gewesen.)

Als ich an der Fakultät der Stern war, veröffentlichte ich 2010 einen Forschungsaufsatz, der Luxusmarken aufgrund ihrer digitalen Kompetenz einordnete. Viele der Firmen, über die ich geforscht hatte, wendeten sich an mich und das schien mir wie eine gute Geschäftsmöglichkeit. Also gründete ich die Beraterfirma L2. L2 arbeitet heute mit einem Drittel der hundert größten Firmen für Verbrauchsgüter zusammen. 2017 wurde L2 von Gartner aufgekauft, einem börsennotierten Forschungsunternehmen (NASDAQ: IT).

Als Entrepreneur ist man entweder ganz oben oder ganz unten. Ich habe mit leichten Depressionen zu kämpfen (die sich größtenteils in Wutanfällen äußern) und dachte lange darüber nach, wie ich das ohne Medikamente oder Therapie in den Griff bekommen konnte (Anmerkung: Manchmal braucht es beides). Dieser innere Kampf inspirierte mich dazu, nicht nur nach dem Geheimnis des Erfolgs, sondern auch des Glücks zu suchen. Die gewonnenen Erkenntnisse veröffentliche ich in meinem Blog „No Mercy/No Malice“, aber nicht in geordneter Form. Dieses Buch soll das korrigieren.

Auf den folgenden Seiten werde ich das Wissen mit Ihnen teilen, das sich in meinen Rollen als Serien-Entrepreneur, Akademiker, Ehemann, Vater, Sohn und amerikanischer Mann, gepaart mit einem beträchtlichen Forschungsaufwand, angesammelt hat. Ich sollte darauf hinweisen, dass meine Gedanken in diesem Buch nur Beobachtungen sind und keine akademischen Forschungsergebnisse, die einer Peer Review unterzogen wurden, oder ein Wegweiser von jemandem, der schon dort angekommen ist, wo er hinwill.

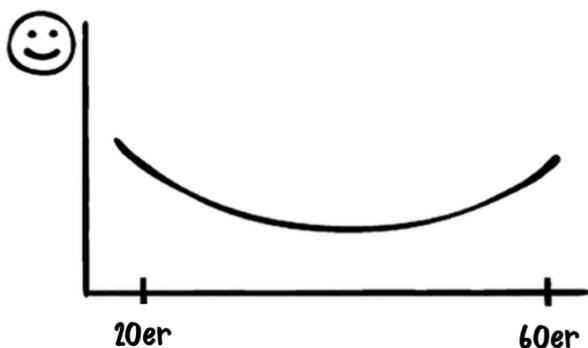
Ich habe das Buch in vier Abschnitte unterteilt. Im ersten skizziere ich die grundlegenden Gleichungen, die meine Studenten und ich uns jedes Frühjahr gemeinsam ansehen: Wenn man die Glücksformel in eine begrenzte Anzahl an Gleichungen bringen wollte, wie sähen diese aus? Im zweiten Teil werde ich einen genaueren Blick darauf werfen, was ich über Erfolg, Ehrgeiz, Karriere und Geld

gelernt habe, und zwar durch meine Erfahrung als Investmentbanker, Entrepreneur, Professor an einer Wirtschaftsuni und als jemand, der die Auswirkungen der Tech-Firmen auf unsere Wirtschaft und Gesellschaft untersucht hat.

Die Themen in Abschnitt 1 und 2 sind wichtig, aber in Teil 3 geht es um etwas ganz Grundlegendes: Liebe und Beziehungen. Junge Menschen, besonders junge Männer, tun sich oft schwer damit, Beziehungen und beruflichen Erfolg unter einen Hut zu bringen, um sowohl dem Privat- als auch Berufsleben in unserer kapitalistischen Welt Bedeutung zu verleihen. Der vierte und letzte Teil fordert den Leser auf, sich mit den eigenen Problemen zu beschäftigen, zum Beispiel, wenn es darum geht, den eigenen Körper zu nähren und zu pflegen oder mit inneren Dämonen und dem nahenden Tod fertigzuwerden.

Lebensberatung von einem depressiven und verrückten Professor ergibt vielleicht keinen Sinn. Mag sein. Aber ich habe meine Hausaufgaben gemacht und auf den nächsten rund 200 Seiten – bin ich *Ihr* verrückter Professor. Ich hoffe, die Beobachtungen im Stil meines Blogs „No Mercy/No Malice“ werden Ihnen dabei helfen, ein erfüllteres Leben zu führen.

Die Grundlagen



Glück, Stress und Tragödien

In der Kindheit, den Teenagerjahren und auf dem College beschäftigt man sich mit Han Solo, Bier, Reisen, Sex und Selbstfindung: eine magische Zeit. Von Mitte 20 bis Mitte 40 ist man in der rauen Wirklichkeit angekommen – man arbeitet, hat Stress und langsam wird einem klar: Im Gegensatz zu dem, was einem die Lehrer oder die eigene Mutter erzählt haben, wird man vermutlich weder Senator noch Namensgeber eines Parfüms. Man wird älter und der Stress, das Leben aufzubauen, das man angeblich verdient hat und erreichen kann, fordert seinen Tribut. Jemand, den man liebt, wird vielleicht krank und stirbt und das Leben zeigt seine hässlichen Seiten.

Dann, in den Fünfzigern¹ (vielleicht schon früher, wenn man einen Sinn dafür hat), bemerkt man die wunderbaren Dinge überall um sich herum. Und ich meine überall. Wunderschöne Wesen, die aussehen und riechen wie man selbst (Kinder); Wasser, das sich in Wellen verwandelt, die man reiten kann, und andere Wunder der Natur; die Fähigkeit, körperliche oder geistige Arbeit zu leisten, für die man bezahlt wird und mit der man seine Familie ernähren kann; die Möglichkeit, mit nahezu Schallgeschwindigkeit durch die Atmosphäre zu rasen und all die erstaunlichen Dinge zu sehen, die von außergewöhnlichen Menschen gebaut wurden. Und wenn die Tragödie zuschlägt, dann wird sie oft von der Sammlung unserer besten Ideen zurückgeschlagen: der Wissenschaft. Man realisiert, dass man nur eine begrenzte Zeit auf der Erde hat, riecht an den Rosen am Wegesrand und gönnt sich endlich das Glück, das einem zusteht.

Wenn Sie also im Erwachsenenalter gestresst oder sogar gelegentlich unglücklich sind: Erkennen Sie, dass dies ein ganz normaler Teil der Reise ist, und machen Sie einfach weiter. Das Glück wartet auf Sie.²



Hängen Sie sich rein, solange Sie jung sind

Wir kennen alle jemanden, der erfolgreich ist, in Topform, der in einer Band spielt, sich gut mit seinen Eltern versteht, Freiwilligenarbeit im Tierheim leistet und einen Ernährungsblog betreibt. Gehen Sie davon aus, dass Sie nicht diese Person sind. Eine gesunde Balance zu halten, während man an seiner Karriere arbeitet, ist in meinen Augen größtenteils ein Mythos. Diejenigen, die das Leiden verherrlichen, werden Ihnen sagen, dass man sich erst mal richtig

verausgaben muss, bevor man erfolgreich wird. Das stimmt nicht: Man kann schon auf dem Weg zum Erfolg eine Menge Lohnendes erfahren. Aber wenn man bereits in jungen Jahren nach einer gewissen Ausgewogenheit strebt, muss man sich wohl – außer man ist ein Genie – damit anfreunden, dass man vielleicht nicht in den obersten Rängen der finanziellen Sicherheit ankommt.

Wie schnell Sie in Ihrer Karriere vorankommen, wird (unfairerweise) in den ersten fünf Jahren nach dem Uni-Abschluss bestimmt. Wenn man rasch aufsteigen will, muss man eine Menge Energie reinstecken. Die Welt serviert einem nichts auf dem Silbertablett, aber man kann darum kämpfen. Strengen Sie sich an, geben Sie alles.

Mittlerweile ist mein Leben sehr viel ausgewogener. Das liegt zum Teil daran, dass ich in meinen Zwanzigern und Dreißigern nicht viel Balance im Leben hatte. Zwischen 22 und 34 erinnere ich mich an nicht sehr viel mehr als die Business School und Arbeit. Die Welt gehört nicht den Großen, sondern den Schnellen. Man sollte versuchen, rascher voranzukommen als die anderen. Das hat viel mit Talent zu tun, aber noch mehr mit Strategie und Durchhaltevermögen. Der Mangel an Balance in meinem jungen Berufsleben kostete mich meine Ehe, meine Haare und wohl auch meine Zwanziger. Man bekommt keine Anleitung in die Hand gedrückt und muss immer das eine gegen das andere abwägen. Mein Mangel an Balance, der es mir ermöglichte, später ausgewogener zu leben, hatte einen hohen Preis.

Schweiß

Das Verhältnis zwischen der Zeit, die man damit zubringt, selbst zu schwitzen oder anderen beim Schwitzen zuzusehen, ist ein guter Indikator für künftigen Erfolg. Zeigen Sie mir einen Mann, der jeden Abend *ESPN* schaut, den ganzen Sonntag damit verbringt, Football



zu gucken, und selbst keinen Sport treibt und ich zeige ihnen eine Zukunft voller Wut und gescheiterter Beziehungen. Zeigen Sie mir jemanden, der jeden Tag schwitzt³ und genauso viel Zeit damit verbringt, selbst Sport zu treiben, wie ihn sich im Fernsehen anzusehen, und ich zeige Ihnen jemanden, der im Leben seinen Mann steht.

Die wichtigste Entscheidung, die Sie treffen werden

DIE MEISTEN WIRTSCHAFTSSTUDENTEN betreiben den größten Aufwand, wenn es darum geht, das eigene Arbeitsleben zu formen und sich mit Freunden zu treffen. Jedoch ist die wichtigste Entscheidung nicht, mit wem man arbeitet oder Partys feiert, sondern wen man sich als Partner für sein restliches Leben wählt. Einen Ehe- oder Lebenspartner zu haben, der einem nicht nur wichtig ist und mit dem man Sex haben will, sondern der auch ein guter Teamplayer ist, macht alles ein wenig leichter und das Leben erhält diesen besonderen Glanz. Ich habe mehrere Freunde, die beeindruckende Karrieren vorweisen können, wunderbare Freunde haben und einen Ehepartner, den sie lieben. Aber sie sind nicht glücklich, weil ihr Ehepartner nicht auch ihr Partner in allen Lebensdingen ist. Ihre Ziele und ihre Herangehensweise an das Leben sind nicht harmonisch. Falsche Prioritäten zu setzen und ein Mangel an Wertschätzung dem Partner gegenüber machen alles ...

schwerer. Meine Freunde, die weniger wirtschaftlichen Erfolg haben und weniger Zeit mit Freunden verbringen, aber einen wirklichen Partner haben, mit dem sie ihre Kämpfe und Erfolge teilen können, sind merklich glücklicher.

$$\heartsuit + W + \text{€} = P^2$$

Leidenschaft, Werte, Geld

In den glücklichsten romantischen Partnerschaften, die ich kenne, stimmen beide in drei Dingen überein. Sie fühlen sich körperlich zueinander hingezogen. Sex und Zuneigung machen Ihre Partnerschaft zu etwas Einzigartigem und Sie sagen Ihrem Partner: „Ich habe dich gewählt“, ohne es auszusprechen. Guter Sex macht zehn Prozent einer Beziehung aus, aber schlechter Sex 90 Prozent. Aber meistens machen junge Menschen bei ihrer Einschätzung einer Beziehung hier schon Schluss. Man sollte auch sicherstellen, dass man auf einer Wellenlänge liegt bei Werten wie Religion, der Anzahl der Kinder, die man sich wünscht, wie man diese aufziehen will, wie eng der Kontakt zu den eigenen Eltern sein soll, die Opfer, die man für wirtschaftlichen Erfolg auf sich nehmen will, und wer für was die Verantwortung übernimmt. Besonders beim Geld sollte man an einem Strang ziehen, denn die wichtigste Ursache für Zwist in der Ehe ist finanzieller Stress.⁴ Stimmen Sie mit Ihrem Partner überein in Bezug auf den finanziellen Beitrag, den jeder zu leisten hat, den Umgang mit und die Erwartungen an Geld – und auf welche Weise es in den Haushalt hereinkommt und ausgegeben wird?

Qualifikation + Wohnort = Geld

IN DEN VEREINIGTEN STAATEN gibt es ein Kastensystem: den höheren Bildungsabschluss.⁵ Außerdem konzentriert sich das wirtschaftliche Wachstum zunehmend auf eine Handvoll Megacitys.⁶ Zwei Drittel des wirtschaftlichen Wachstums in den nächsten 50 Jahren werden in Megacitys stattfinden. Je dichter die Besiedlung, desto besser die Chancen. Ziehen Sie an einen Ort, an dem es vor Erfolg wimmelt. Große Städte sind wie Wimbledon – selbst wenn man nicht Rafael Nadal ist, spielt man besser, nur weil man mit ihm auf dem Platz steht. Und entweder kommt man besser in Form oder stellt fest, dass man vielleicht in Wimbledon doch nichts zu suchen hat.

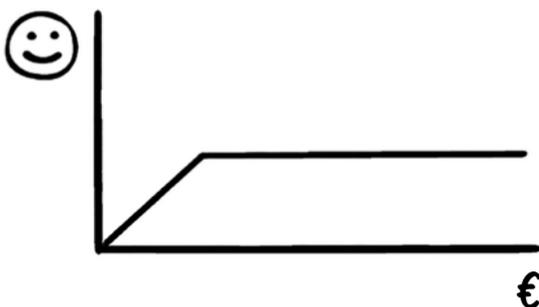
Das ist das kleine Einmaleins der wirtschaftlichen Dynamik. Sagen Sie mir, was für einen Abschluss (wie hoch und von welcher Bildungseinrichtung) und welche Postleitzahl Sie haben und ich kann mit hinreichender Genauigkeit einschätzen, wie viel Geld Sie im nächsten Jahrzehnt verdienen werden. Daraus einen Ratschlag zu destillieren ist einfach. Machen Sie einen guten Abschluss und ziehen Sie in eine Stadt, solange Sie jung sind. Beides wird schwieriger, wenn nicht unmöglich, wenn Sie älter werden. Es gibt natürlich immer die tollen



Geschichten über Steve Jobs, Bill Gates und andere Studienabbrecher. Gehen Sie einfach erneut davon aus, dass Sie leider nicht zu diesem illustren Klub gehören.

Was Sie glücklich macht

Es gibt eine Korrelation zwischen dem Geld, das man besitzt, und wie glücklich man ist. Bis zu einem bestimmten Punkt ist Glück käuflich. Aber sobald man einen gewissen Stand der wirtschaftlichen Sicherheit erreicht hat, wird die Korrelation schwächer.⁷ Mehr Geld wird einen allerdings auch nicht weniger glücklich machen (das ist ein Mythos). Ich habe den Fehler gemacht, mich einen Großteil meines Lebens nur darauf zu konzentrieren, wie ich noch mehr Geld machen kann, statt einmal innezuhalten und mich selbst zu fragen, was mich glücklich macht. Also: Ja, Sie sollten sich den Arsch aufreißen, um so etwas wie wirtschaftliche Sicherheit zu erreichen. Aber merken Sie sich, was Ihnen Freude und Befriedigung verschafft, und investieren Sie mehr in diese Dinge. Achten Sie besonders auf Dinge, die Ihnen Freude machen, ohne dass psychoaktive Substanzen oder eine Menge Geld eine Rolle spielen. Ob das nun Kochen ist oder Capoeira, Gitarre spielen oder Mountainbike fahren – Interessen und Hobbys fügen Ihrer Persönlichkeit neue Nuancen hinzu. „Im Flow“ zu sein macht glücklich.⁸ Sie verlieren Ihr Zeitgefühl, vergessen sich selbst und haben den Eindruck, Teil von etwas Größerem zu sein.



Ich habe erst vor wenigen Jahren mit dem Schreiben angefangen und nun ist es einer der lohnendsten Teile meines Lebens. Schreiben ist für mich wie eine Therapie. Es ist eine Möglichkeit, den ganzen Mist loszuwerden, der mir ständig im Kopf herumgeht. Es ist eine Chance, die Liebe zu meinen Kindern zu verewigen, wie sehr ich meine Mutter vermisse oder Chipotles mag. Schreiben hat mich den Menschen wieder nähergebracht, die mir am Herzen liegen, und ich habe neue, interessante Leute kennengelernt. Ich hoffe, wenn ich einmal gestorben bin, werden meine Kinder das lesen und das Gefühl haben, mich besser zu kennen. Ich wünschte, ich hätte schon vor 30 Jahren mit dem Schreiben angefangen.

Investieren Sie früh und häufig

Es gibt ein altes Sprichwort, das besagt, der Zinseszins sei die größte Macht im Universum. Die Idee, Geld auf die hohe Kante zu legen, ist am wichtigsten für die Altersgruppe, die damit am wenigsten anfangen kann – junge Menschen –, denn „langfristig“ ist ein Konzept, das sie noch nicht verstanden haben.