

John C. Parkin  
Fuck It!



John C. Parkin

# FUCK IT!

Mach nur noch, was du gerne tust,  
und es ist egal, welchen Job du hast

Aus dem Englischen von  
Elisabeth Schmalen

ARISTON 

Die Originalausgabe dieses Buches erschien 2016 unter dem Titel

F\*\*K IT DO WHAT YOU LOVE bei Hay House (UK) Ltd.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Aus dem Englischen von Elisabeth Schmalen

Copyright © 2016 by John C. Parkin. Published in 2016 by Hay House (UK) Ltd.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Isabella Kortz

Abbildungen Innenteil: © John Parkin S. 32, 33, 218, © Gaia Pollini S. 72,  
Vernon Willey/istockphoto S. 280-81, Christian Wheatley/istockphoto S. 282-83,  
Webeye/istockphoto S. 284-85

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © tomitom/Fotolia

*Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.*

Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books, Leck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20162-8

*»Schneide nicht den Menschen so zurecht,  
dass er in die Kleidung passt.«*

Sufi-Spruchwort

*»Zum ersten Mal im Erleben der Menschheit  
haben wir die Chance, unsere Arbeit entsprechend  
unserer Lebensweise zu gestalten, statt unsere  
Lebensweise an unsere Arbeit anzupassen ...  
Wir müssten verrückt sein, ließen wir uns diese  
Chance entgehen.«*

Charles Handy – irischer Autor und Philosoph

# Inhalt

Der »Ja, aber ...«-Inhalt . . . . .	9
Meine »Ich mache, was ich gerne tue (oder auch nicht)« Autobiografie . . . . .	13
<i>Fuck It</i> hilft . . . . .	20
<b>Einleitung: Ein Leben in stiller Verzweiflung . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>1. Machen Sie, was Sie gerne tun? . . . . .</b>	<b>43</b>
<i>Fuck It</i> , seien Sie ehrlich – machen Sie, was Sie gerne tun? . . . . .	44
Der »Machen Sie, was Sie gerne tun?«-Fragebogen . . . . .	50
<b>2. Warum das machen, was Sie gerne tun? . . . . .</b>	<b>55</b>
Weil das Leben kurz ist . . . . .	58
Weil Sie glücklicher sein werden . . . . .	65
Weil Sie gesünder sein werden . . . . .	69
Weil Sie erfolgreicher sein werden . . . . .	76
Weil Sie mehr Geld haben werden . . . . .	78
<b>3. Finden Sie heraus, was Sie gerne tun . . . . .</b>	<b>81</b>
Die Liste der Lieblingsbeschäftigungen . . . . .	84
Übung 1: Welche Dinge machen Sie liebend gerne? . . . . .	85
Übung 2: Was machen Sie gar nicht gerne? . . . . .	91
Übung 3: Das Angelspiel . . . . .	93
Übung 4: Das Tiefsee-Angelspiel . . . . .	96
<b>4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun . . . . .</b>	<b>99</b>
Die »Die größte Veränderung«-Übung . . . . .	99
Das Ziel bestimmen . . . . .	106
Den Mut aufbringen . . . . .	115
Den richtigen Augenblick ausmachen . . . . .	122
Die nötige Zeit finden . . . . .	123

Das nötige Geld auftreiben . . . . .	141
Sich in die richtige Stimmung versetzen . . . . .	149
Das Virus finden . . . . .	150
<b>5. Ausleben, was Sie gerne tun . . . . .</b>	<b>159</b>
Ein spontanes Leben voller leerer Seiten . . . . .	161
Zeit und eine Frage . . . . .	170
<i>Fuck It</i> , nein (tut mir leid) . . . . .	190
<b>6. Von dem leben, was Sie gerne tun . . . . .</b>	<b>195</b>
Geld mit dem verdienen, was Sie gerne tun . . . . .	197
Wie aus dem, was Sie gerne tun, eine Idee wird (die Ihnen Geld einbringen könnte) . . . . .	214
Wie aus der Idee ein einträgliches Projekt wird . . . . .	226
Setzen Sie Ihre Idee um . . . . .	246
Wie aus dem einträglichen Projekt ein Erfolg wird . . . . .	248
Wie aus dem Erfolg etwas wird, das Sie gerne tun . . . . .	265
<b>Fazit: Gehen Sie nicht ins Grab, ohne Ihr Lied gesungen zu haben . . . . .</b>	<b>269</b>
Eine Seite Anhang . . . . .	275
Über den Autor . . . . .	276
Empfehlungen . . . . .	277
Anmerkungen . . . . .	279

## Der »Ja, aber ...«-Inhalt

Immer wenn ich jemandem davon erzählte, dass ich gerade ein Buch darüber schreibe, wie man es schafft, mit der *Fuck-It*-Methode nur noch das zu machen, was man gerne tut, erhielt ich eine von zwei Reaktionen:

1. »Wow, toll, das brauche ich unbedingt! Wann kommt das Buch raus?« (Antwort: *Jetzt.*)
2. »Ja, aber ...« (gefolgt von der Erklärung, warum derjenige seiner Ansicht nach unmöglich machen könnte, was er gerne tut).

Also sammelte ich diese Einwände und sorgte dafür, dass ich im Buch auf alle einging. Hier sind sie, gemeinsam mit dem Verweis, wo meine Antwort darauf zu finden ist:

»Ja, aber ich habe Angst zu scheitern.«

(*Den Mut aufbringen* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber ich möchte meinen Lebensstandard nicht aufgeben.«

(*Machen Sie weniger von dem, was Sie nicht gerne tun* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber ich trage doch Verantwortung – für meine Familie etc.«

(*Machen Sie weniger von dem, was Sie nicht gerne tun* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber ich habe Angst, mich lächerlich zu machen.«

(*Den Mut aufbringen* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber niemand kann einfach nur noch machen, was er oder sie gerne tut – werde endlich erwachsen.«

(*Zurück in die Zeit, als wir klein und unbehaart waren* in »5. Ausleben, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber ich habe keine Ahnung, was ich gerne tue.«  
(*Die Liste der Lieblingsbeschäftigungen* in »3. Finden Sie heraus, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber was ist mit Geld? Meine Leidenschaft ist das Schauspielern, doch ich brauche ein regelmäßiges Einkommen, um die Raten des Hauskredits, die Rechnungen etc. zu zahlen.«  
(*Das nötige Geld aufreiben* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber ich muss auch an alle anderen Menschen in meinem Leben denken.«  
(*Das nötige Geld aufreiben* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber was ist, wenn mich das, was ich gerne tue, krank macht?«  
(*Weil Sie gesünder sein werden* in »2. Warum das machen, was Sie gerne tun?«)

»Ja, aber was, wenn niemand das, was ich so gerne mache, haben will?«  
(*Setzen Sie Ihre Idee um* in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber was, wenn ich es mache und der Plan geht nicht auf? Dann habe ich nichts mehr, wovon ich träumen kann.«  
(*»Sowohl/als auch« statt »entweder/oder«* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber meine Eltern wären dagegen.«  
(*Den Mut aufbringen* in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)

»Ja, aber es ist schwer, das, was ich gerne mache, kommerziell oder beruflich zu nutzen.«

*(Wie aus dem, was Sie gerne tun, eine Idee wird, die Ihnen Geld einbringen könnte in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber dafür bin ich schon zu alt.«

*(Es ist an der Zeit, einen oder zwei Briefe zu schreiben in »2. Warum das machen, was Sie gerne tun?«)*

»Ja, aber ich habe es nicht verdient, das zu machen, was ich gerne tue.«

*(Lassen Sie das, was Sie nicht gerne tun in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber was, wenn es nicht klappt, nachdem ich meine sichere, dauerhafte Stelle aufgegeben habe?«

*(Das nötige Geld auftreiben in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber was ich gerne tue, verändert und wandelt sich ständig – wie das Leben.«

*(Das Ziel bestimmen in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber was, wenn ich feststelle, dass ich es doch gar nicht so gerne tue?«

*(Wie aus dem Erfolg etwas wird, das Sie gerne tun in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber die Leute in meinem Umfeld fänden es nicht gut.«

*(Den Mut aufbringen in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber ich mache viele Dinge gerne, nicht nur eines.«

*(Das Ziel bestimmen in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber ich will nicht acht Stunden täglich mit dem verbringen, was ich gerne tue, denn dann macht es mir keinen Spaß mehr.«

*(Wollen Sie wirklich von dem leben, was Sie gerne tun? In »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber es ist egoistisch, das zu machen, was man gerne tut.«

*(Geld mit dem verdienen, was Sie gerne tun in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber vielleicht finde ich heraus, dass ich das, was ich so gerne tue, gar nicht so gut kann.«

*(Wie aus dem, was Sie gerne tun, eine Idee wird, die Ihnen Geld einbringen könnte in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber ich könnte nie von dem leben, was ich am liebsten mache.«

*(Ich kann [gut] von dem leben, was ich gerne tue in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber Arbeit sollte sich anders anfühlen, sie ist kein Spiel.«

*(Spielerisch zu dem finden, was wir gerne tun in »4. Machen Sie nur noch, was Sie gerne tun«)*

»Ja, aber ich würde nie für mich selbst arbeiten wollen.«

*(Von den Freuden/Qualen, sein eigener Chef zu sein in »6. Von dem leben, was Sie gerne tun«)*

## Meine »Ich mache, was ich gerne tue (oder auch nicht)«-Autobiografie

Ich habe auf mein Leben zurückgeschaut und die Augenblicke zusammengestellt, in denen ich machte, was ich gerne tat (und auch die, in denen das nicht der Fall war). Das war ziemlich erhellend, ein bisschen so, als würde man sein Leben vor dem inneren Auge vorbeiziehen sehen, aber mit einem Filter versehen: *Habe ich gemacht, was ich gerne tat?*

Schreiben auch Sie ruhig Ihre »Ich mache, was ich gerne tue (oder auch nicht)«-Autobiografie auf. Machen Sie sich ein Bild davon, wann in Ihrem Leben Sie genau das getan haben, was Sie wollten. Und wann nicht. Wann Sie *Fuck It* gesagt und es einfach getan haben. Und wann nicht.

Wenn Sie so über Ihr Leben nachdenken, werden ein paar klare Meilensteine herausragen. Sie müssen Ihr Leben und Ihre Entscheidungen nicht Jahr für Jahr durchgehen – es reicht, wenn Sie diese Meilensteine aufspüren.

Hier ist meine »Ich mache, was ich gerne tue (oder auch nicht)«-Autobiografie – damit Sie sehen, wie ich es gemacht habe.

1971. Ich war ein kleiner Junge, und eines Abends ließ ich auf der Straße, in der meine Familie lebte, Steine in einen Gully fallen. Immer wenn ich einen losgelassen hatte, sah ich zu, wie er ein Stück tiefer durch die Wasseroberfläche drang, und ahmte dann das Geräusch nach: »Plopp.« Plötzlich tauchte einer unserer Nachbarn – ein strenger, älterer Polizist – hinter mir auf. Er zeigte nur auf mich und ging dann wieder weg. Bis heute wache ich manchmal nachts auf und frage mich, was ich damals »falsch« gemacht hatte. Ich tat etwas, das mir Freude bereitete, und wurde dafür verurteilt (glaube ich). Kein guter Start in ein Leben, in dem man macht, was man gerne tut.

*Lektion: Manchmal wird man dafür verurteilt, wenn man macht, was man gerne tut.*

1983. Ich radelte jeden Tag gemeinsam mit meinem Freund Gareth zur Schule. Der Weg war weit und an einer Stelle gabelte er sich – eine Abzweigung führte Richtung Schule (Long Eaton), die andere in die »Stadt« (Nottingham). Jeden Tag nahmen wir die Abzweigung zur Schule. Doch eines Tages hielten wir an, nickten einander zu und fuhren stattdessen Richtung Nottingham.

Es war ein großes Abenteuer – ein Gefühl absoluter Freiheit, das man nur verspürt, wenn man vor einer gefängnisartigen Unterdrückung flieht. Das ist einer der wenigen Schultage, an die ich mich tatsächlich erinnere. Er bildet sogar das Highlight all meiner Schultage – der Tag, an dem ich nicht in die Schule ging.

*Lektion: Zu machen, was man gerne tut, selbst wenn es gegen die Regeln verstößt, kann zum Highlight des Lebens werden.*

1985. Ich entschied, das Gitarrenspiel (etwas, von dem ich glaubte, ich täte es gerne) aufzugeben, um Automechaniker zu werden (etwas, von dem ich glaubte, ich *würde* es gerne tun), obwohl ich keinerlei Erfahrung mit Motoren hatte – genauso wenig wie mit anderen praktischen Dingen übrigens. Während die anderen Schüler ein Praktikum in Anwaltskanzleien oder Buchprüfungsfirmen machten, kreuzte ich in der örtlichen Ford-Werkstatt auf.

Es war die Hölle. Während meiner Zeit dort scherzten die Mechaniker ständig, sie würden mich an meinem letzten Tag in den Kanal werfen (was sie angeblich mit allen Kurzzeitpraktikanten taten). Im Kanal schwammen Einkaufswagen, Balken, Ratten und wahrscheinlich die Leichen früherer Praktikanten, daher wuchs meine innere Anspannung, als meine Zeit in der Werkstatt dem Ende zuing. Am letzten Tag, eine Stunde vor Feierabend, ging ich zum Chef und erklärte ihm, ich habe einen Arzttermin und müsse gehen. Dann schlüpfte ich durch den Vordereingang hinaus (die Mechaniker nutzten die Hintertür) und sah niemanden von ihnen je wieder – und auch einen Ölwechsel habe ich seitdem nie wieder vorgenommen.

*Lektion: Um herauszufinden, was man gerne tut, sind Experimente nötig.*

1986. Ich beschloss, es sei eine bessere Idee, drei Jahre lang auf die Uni zu gehen und das zu tun, was mir Freude machte (nämlich große Literatur zu lesen), als mich für eine der Alternativen zu entscheiden (wie etwa in der örtlichen Ford-Werkstatt zu arbeiten), daher setzte ich mich endlich hin und lernte.

*Lektion: Manchmal muss man hart arbeiten, um das machen zu können, was man gerne tut.*

1987. Ich wurde Surflehrer. Das Windsurfen war eine Leidenschaft von mir – und einer der Gründe dafür, warum ich mir eine Uni nahe am Meer ausgesucht hatte – und ich zog in Betracht, nach dem Studienabschluss als Windsurfllehrer zu arbeiten.

*Lektion: Es ist in Ordnung, Pläne zu machen, wie man seinen Lebensunterhalt mit dem, was man gerne tut, bestreiten kann.*

1989. Während meines letzten Jahres an der Uni bewarb ich mich bei mehreren Unternehmensberatungen. Sie zahlten Berufseinsteigern wahnsinnig hohe Gehälter, und ich hätte zur Ausbildung in die USA reisen dürfen. Ich redete mir ein, das sei genau der richtige Beruf für mich.

*Lektion: Es ist in Ordnung, alle Optionen durchzuspielen.*

Später im Jahr 1989. Ich lehnte hoch dotierte Jobangebote von Unternehmensberatungen ab. Eine Firma (Coopers-Anderson-Waterhouse-oder-so) rief meinen Vater an, um ihm mitzuteilen, ich sei verrückt, und fragte, ob er mich überzeugen könne, bei ihnen anzufangen. Auch mein Vater hielt mich für verrückt. Aber ich wollte nicht.

*Lektion: Nein zu sagen, wenn alle meinen, man solle Ja sagen, verlangt Mut.*

**Noch später im Jahr 1989.** Ich brauchte Geld, also half ich in der Buchprüfungsfirma meines Vaters aus. Er machte sich Hoffnungen, ich würde bleiben und den Betrieb übernehmen. Aber ich war absolut unfähig für den Job – ich konnte mich nicht lange genug auf Zahlenreihen konzentrieren. Also hörte ich auf, was meinen Vater ärgerte, doch ich wusste, dass es ein übles Ende genommen hätte. Diese Entscheidung fiel mir nicht schwer.

*Lektion: Nicht zu machen, was man nicht gerne tut, ist genauso wichtig, wie zu machen, was man gerne tut. Und manchmal verletzt man dabei jemanden.*

**1990.** Ich zog in Erwägung, als Englischlehrer und als Surflehrer in einem undefinierten, aber warmen Land zu arbeiten (es ging mir gesundheitlich nicht gut, wogegen ein sonniges Klima zu helfen schien). Doch dann wurde mir klar, dass das eine verrückte Idee war, und ich fing ein weiteres Studium an (während einer Rezession), dieses Mal, um zu lernen, wie man TV-Werbespots macht.

*Lektion: Ich hätte meine Englisch-und-Surflehrer-Träume ernster nehmen sollen. Eine Stimme in meinem Kopf sagte: »Du musst sesshaft werden und dir eine richtige Arbeitsstelle suchen.« Dabei hätte ich so am gleichen Ort (das heißt, einem warmen Ort am Meer) enden und die Reise dorthin mehr genießen können. Andererseits – wer weiß?*

**1994.** Mir gefiel die Vorstellung eines Jobs, bei dem man den ganzen Tag herumsitzt und Ideen ausbrütet, sehr gut. Und so bekam ich meine erste Stelle bei einer tollen Werbeagentur – BBH (Bartle Bogle Hegarty – damals verwendeten alle noch Akronyme) – aufgrund meines Textes für einen Werbespot von Häagen-Dazs.

*Lektion: Ich wollte unbedingt als Kreativer arbeiten, aber es gab nur sehr wenige Stellen. Daher war das ein echter Erfolg. Er basierte darauf, dass ich den festen Glauben daran, das machen zu können, was ich gerne tat, trotz vieler Praktika, Enttäuschungen und so weiter nicht aufgegeben hatte.*

**Später im Jahr 1994.** Doch mein Herzenswunsch war es, für die coolste Agentur in London/auf der ganzen Welt zu arbeiten – HHCL (Howell Henry Chaldecott Lury). Dort wurde mir kurz nach meinem Einstieg bei BBH eine Stelle angeboten. Und ich nahm sie an, obwohl der BBH-Chef und Werbeguru John Hegarty mir in einem persönlichen Gespräch erklärte, ich mache einen schlimmen Fehler, den ich ewig bereuen würde.

*Lektion: Es fühlte sich richtig an. Es war richtig: Ich verbrachte eine wunderbare Zeit bei HHCL, inmitten von lauter genialen Genies.*

**1997.** Ich lernte Gaia kennen. Wir machten viele Dinge, die wir gerne taten – zusammen. Streng genommen war das nicht »Mach, was du gerne tust«, sondern »Heirate, wen du liebst«.

*Lektion: Vertrauen Sie der Liebe und vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Gaia ist ein Engel und ich bin ein Glückspilz.*

**1999.** Ich arbeitete weiter bei HHCL, beschäftigte mich aber nebenbei mit etwas, das mir viel Freude machte – mit Trance und schamanischen Techniken. Das fand großen Anklang und schon bald versetzte ich mehrmals pro Woche etwa 20 Leute in Trance.

*Lektion: Manchmal kann man das, was man gerne tut, in sein aktuelles Leben integrieren. Es ist möglich.*

**2000.** Ich reduzierte auf Teilzeit, damit ich Zeit hatte für etwas anderes, auf das ich Lust hatte – Drehbuchschreiben. Jeden Freitag wurde ich zum Autor und schrieb am Drehbuch.

*Lektion: Man muss nicht unbedingt kündigen, um das zu machen, was man gerne tut.*

2001. Das Drehbuch war fertig. Doch als ich mir ausmalte, wie viele Korrekturen und Qualen nötig wären, um meinen Film/meine Filme zu produzieren, erkannte ich, dass es noch mal ziemlich mühsam würde. Ich wollte mich einfach mit mir selbst wohlfühlen, daher beschloss ich, das Drehbuchschreiben an den Nagel zu hängen und mich auf die Kunst, mich mit mir selbst wohlzufühlen, zu konzentrieren: Qigong.

*Lektion: Man sollte immer bereit sein, neu abzuwägen, ob man das macht, was man gerne tut. Selbst an einen ausgeklügelten Plan darf man sich nicht festklammern. Folgen Sie der Leidenschaft, nicht dem Plan.*

2002. Gaia und ich räumten unsere Londoner Wohnung aus, stiegen mit den einjährigen Zwillingen ins Wohnmobil und machten uns auf nach Italien, um dort Ausschau zu halten nach einem passenden Grundstück für ein Zentrum für holistische Retreats.

*Lektion: Der Zeitpunkt, den wir gewählt hatten, war irrsinnig. Schon ein paar Tage nach der Abfahrt saßen wir heulend auf Campingplätzen. Doch wir hatten das Gefühl, weitermachen zu müssen, also taten wir es. Manchmal kann man sich dem Sog, das zu machen, was man gerne tut, nicht entziehen.*

2004. Wir eröffneten unser Retreat-Zentrum »The Hill That Breathes«. Anfangs war es hart, aber auch wunderbar. Schon bald machten wir genau das, was wir gerne taten – wir lebten an einem traumhaft schönen Ort, verbrachten die Zeit mit liebenswürdigen Menschen und tauschten mit ihnen in einem großen Tipi Ideen aus.

*Lektion: Das machen zu können, was man gerne tut, verlangt oft harte Arbeit. Manchmal ist es nötig, Opfer zu bringen und die Hindernisse, die im Weg stehen, zu überwinden.*

2005. Wir veranstalteten den ersten *Fuck-It-Retreat* – gegen den erheblichen Widerstand von Leuten, die es nicht für ein »spirituelles« Konzept hielten und uns für »vom Teufel gesandt«.

*Lektion: Wenn man auf sich selbst vertraut und macht, was man gerne tut, kann man auf Gegenwehr stoßen. Doch wenn es sich richtig anfühlt, sollte man es durchziehen.*

2008. Ich erkannte, dass ich gerne (wieder) Musik machen würde. Das bereitete mir in den folgenden Jahren viele Mühen und viel Vergnügen und noch mehr Mühen und noch mehr Vergnügen.

*Lektion: Zu machen, was man gerne tut, ist meist kein Kinderspiel. Ich musste mich ständig Herausforderungen stellen und auch der Angst, mich lächerlich zu machen.*

2012. Wir schlossen »The Hill That Breathes«, um uns ganz auf *Fuck-It-Retreats* an verschiedenen Orten in Italien und der ganzen Welt konzentrieren zu können. Obwohl der »Hill« ein Erfolg war, hatten wir erkannt, dass unsere wahre Leidenschaft das Lehren war.

*Lektion: Man sollte nicht bei einer Sache bleiben, nur weil sie gut läuft. Erfolg kann es uns sogar erschweren, das zu machen, was wir gerne tun. Gaia und ich mussten das Risiko eingehen, den Neuanfang zu wagen, um weiterhin das zu machen, was wir gerne taten.*

2014. Da ich weniger zu tun haben und mehr Zeit zu Hause mit den Jungs verbringen wollte, lehnte ich alle Anfragen und Angebote ab – für Vorträge, Interviews, Retreats und weitere Bücher. Mit der Zeit wird es leichter, Nein zu sagen.

*Lektion: Um das zu machen, was man wirklich gerne tut, muss man manchmal zu vielen Dingen Nein sagen, die man eigentlich ganz okay fände.*

## *Fuck It* hilft

Wir lehren unsere *Fuck-It*-Philosophie jetzt seit zehn Jahren. Und mit der Zeit ist uns immer klarer geworden, auf welche Weise es hilft, diesen krassen Kraftausdruck zu verwenden. Er leistet etwas, das andere Philosophien und Techniken nicht schaffen – er erreicht die Bereiche, die andere Ansätze nicht erreichen können, wenn man so will.

Der Grund für diese Effektivität ist zum Teil das F-Wort selbst. Mittlerweile belegen viele Studien, wie mächtig Kraftausdrücke in verschiedenen Kontexten sind, auch zur Linderung von Schmerzen. Für eine Studie der britischen Keele-Universität beispielsweise setzten sich die Teilnehmer freiwillig (so hoffen wir) Schmerzen aus, indem sie die Hände in eiskaltes Wasser tauchten, und bekamen dann eine Auswahl von Methoden zur Verfügung gestellt, um den Schmerz besser aushalten zu können. Diejenigen, die sich dafür entschieden, immer wieder das Wort »Fuck« zu rufen, stellten fest, dass es wirklich etwas brachte, weil Fluchen die natürlichen, körpereigenen Schmerzmittel freisetzt.

Die *Fuck-It*-Philosophie hat zudem Tausenden Menschen dabei geholfen, sich zu entspannen und das Leben weniger ernst zu nehmen. Der zweite Grund für ihre Wirksamkeit ist nämlich ihre Flexibilität. Sie unterstützt uns sowohl dabei, »loszulassen« (wie in: »Ach, *Fuck It*, jetzt ist es genug.«), als auch beim Gegenteil, wenn wir etwas in Angriff nehmen wollen (wie in: »*Fuck It*, ich will das unbedingt.«).

*Fuck It* hilft uns, wenn wir feststecken – es versetzt uns den Ruck, den wir brauchen. Manchmal ist es ein Stoß in die eine Richtung (etwa, weniger zu tun), manchmal in die entgegengesetzte (etwa, mehr zu tun). Im Zusammenhang damit, das zu machen, was man gerne tut, handelt es sich bei *Fuck It* also um eine supereffektive Technik, da sie für einen notwendigen »Schubser« in genau die Richtung sorgen kann, die gerade nötig ist. Schließlich deutet das Gefühl, man könnte das, was man gerne tut, öfter oder mehr machen, meistens darauf hin, dass man irgendwie feststeckt (in dem, was man *nicht* gerne macht). Daher kann *Fuck It* Ihnen den Stoß versetzen, der Sie befreit.

Wie das funktioniert, wird im Buch detailliert beschrieben, doch besonders stark wirkt *Fuck It* in Form eines *Fuck-It*-Mantras. Wenn wir die Worte mit einem passenden Mantra verbinden – etwa »Ich schaffe das« –, sorgen sie für den nötigen Schub. Wenn Sie also Angst davor haben, ein neues Projekt anzugehen, kann Ihnen das *Fuck-It*-Mantra »*Fuck It*, ich schaffe das« eine große Hilfe sein.

Und ein Mantra, das wissen Sie sicherlich, wirkt durch Wiederholung: Wenn Sie es immer und immer wieder aussprechen, kann es gewaltige Auswirkungen haben (wie der Effekt, den das einfache Mantra »Fuck« auf die Eiswasser-Freiwilligen hatte).

Hier sind die *Fuck-It*-Mantras, die ich im Buch verwende:

- »*Fuck It*, ich kann es ändern.«
- »*Fuck It*, jetzt reicht's.«
- »*Fuck It*, ich stelle mich den Tatsachen.«
- »*Fuck It*, ich kann die anderen nicht hängen lassen.«
- »*Fuck It*, nein danke.«
- »*Fuck It*, es fühlt sich einfach richtig an.«
- »*Fuck It*, es fühlt sich einfach falsch an.«
- »*Fuck It*, das Leben ist kurz.«
- »*Fuck It*, ich kann machen, was ich gerne tue.«
- »*Fuck It*, ich habe es mir verdient.«
- »*Fuck It*, ich schaffe das.«
- »*Fuck It*, ich muss es tun.«
- »*Fuck It*, jetzt oder nie.«
- »*Fuck It*, keine Ausreden mehr.«
- »*Fuck It*, ich brauche das nicht.«
- »*Fuck It*, dann tanze ich eben auf zwei Hochzeiten.«
- »*Fuck It*, ich nehme das an, wie es ist.«
- »*Fuck It*, ich kann das genießen.«
- »*Fuck It*, wen kümmert es, ob es falsch ist?«
- »*Fuck It*, es stört mich nicht, Fehler zu machen.«
- »*Fuck It*, es gibt nur das Hier und Heute.«
- »*Fuck It*, ich bin damit zufrieden, nichts zu tun.«
- »*Fuck It*, worauf habe ich Lust?«
- »*Fuck It*, es spielt keine große Rolle.«



John C. Parkin

**Fuck it!. Mach nur noch, was du gerne tust, und es ist egal, welchen Job du hast**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
7 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-424-20162-8

Ariston

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Humorvoll und inspirierend

Sagen wir »FUCK IT!« zu den hinderlichen Glaubenssätzen, die uns davon abhalten, einen Job auszuüben, der glücklich und wirklich erfolgreich macht! Erfrischend humorvoll nimmt John Parkin Dauerstress und Druck aus dem Arbeitsalltag und zeigt uns den richtigen Weg zu dem Job, der zu uns passt.

Der Augenöffner für alle, die sich innerlich längst von ihrer Arbeit verabschiedet haben – immerhin 70 Prozent aller Berufstätigen!

 [Der Titel im Katalog](#)