

EINE HALTUNG FÜR DAS ECHTE LEBEN

OKAY. NEXT.

Das Leben ist kein ständiger
Ausnahmezustand.

Annehmen, was ist. Klären, was zählt. Weitergehen.



Das kleine Buch für mehr Gelassenheit im Alltag · Deutsche Ausgabe · 2026

ZUM BEGINN

Ein kleines Buch. Kein neues Leistungsziel.

Du musst nicht jeden Gedanken beantworten. Du musst nicht jede Unsicherheit beseitigen. Und du musst aus einem schwierigen Moment kein Urteil über dein ganzes Leben machen.

OKAY-NEXT ist eine Einladung: Erkenne an, was gerade da ist. Prüfe, was wirklich Aufmerksamkeit braucht. Wähle einen angemessenen nächsten Schritt. Manchmal ist das Handeln. Manchmal Abwarten, eine Grenze oder eine Pause.

Lies das Buch nicht wie einen neuen Auftrag zur Selbstoptimierung. Nimm einen Satz mit, der sich für dich ehrlich anfühlt. Probiere ihn an einer kleinen Alltagssituation aus. Mehr ist zunächst nicht nötig.

Diese selbst entwickelte Alltagshaltung ist keine Therapie und kein wissenschaftlich geprüftes Behandlungsprogramm. Sie verspricht weder dauerhafte Ruhe noch schnelle Heilung. Alle Beispiele sind frei erfunden.

Dein Weg durch das Buch

Die Haltung verstehen · 3–8

Im Alltag anwenden · 9–14

Sieben Tage ausprobieren · 15–16

Arbeitsblatt und Unterstützung · 17–18

Einordnung und Alltagskarte · 19–20

Schwierig ist nicht automatisch außergewöhnlich.

Ein Termin fällt aus. Eine Nachricht bleibt unbeantwortet. Du hast einen Fehler gemacht. Der Tag verläuft anders als geplant. Nichts davon ist angenehm. Aber nicht jede Störung ist ein Zeichen dafür, dass dein Leben aus der Bahn gerät.

OKAY-NEXT beginnt mit einer vorsichtigen Einordnung: Könnte das gerade normale Lebensreibung sein? Nicht: Es ist bestimmt nichts. Sondern: Ich prüfe erst, bevor ich den Ausnahmezustand ausrufe.

Normalität bedeutet hier nicht, dass etwas richtig, gerecht oder harmlos ist. Sie bedeutet: Unsicherheit, Enttäuschung und begrenzte Kontrolle gehören zu einem menschlichen Leben. Ihr Auftauchen ist für sich genommen noch kein Beweis für persönliches Versagen.

Nimm die ausgefallene Verabredung. Der überprüfbare Sachverhalt lautet: Der Abend findet nicht wie geplant statt. Was folgt daraus tatsächlich? Vielleicht eine Nachfrage, ein neuer Termin oder ein anderer Abend. Dass du niemandem wichtig bist, ist damit nicht bewiesen.

Diese Haltung darf nicht dazu dienen, Gefahr oder wiederholte Grenzverletzungen hinzunehmen. Auch etwas Häufiges kann schädlich sein. Die Frage bleibt deshalb immer: Was braucht diese konkrete Situation?

Du musst dein Leben nicht erst störungsfrei machen, bevor du es leben darfst. Die Einladung ist kleiner: Lass eine gewöhnliche Unannehmlichkeit zunächst die Größe einer gewöhnlichen Unannehmlichkeit behalten.

AUSPROBIEREN Denk an eine kleine Störung von heute. Beschreibe sie in einem Satz, ohne „immer“, „nie“ oder „alles“.

Das gehört zum Leben. Was braucht es jetzt?

Anerkennen ist nicht gutheißen.

„Okay“ heißt in diesem Prinzip nicht: Ich finde das gut. Es heißt: Ich nehme zur Kenntnis, dass es gerade so ist. Eine Absage ist angekommen. Ein Fehler ist passiert. Ärger ist da. Das ist der Ausgangspunkt, nicht das Endurteil.

Du darfst etwas falsch finden und gleichzeitig aufhören, mit seiner bereits eingetretenen Existenz zu verhandeln. Du darfst eine Entschuldigung verlangen, etwas korrigieren oder eine Beziehung beenden. Akzeptanz nimmt dir keine dieser Möglichkeiten.

Auch deine Reaktion braucht keine Genehmigung. „Ich bin angespannt“ ist eine Beobachtung. „Ich darf nicht angespannt sein“ macht daraus eine weitere Aufgabe. Für OKAY-NEXT reicht: Da ist Anspannung. Sie muss nicht verschwinden, bevor ich einen sachlichen Schritt prüfe.

Sprich freundlich, nicht befehlend. Ein hartes „Jetzt ist aber gut!“ ist etwas anderes als ein ruhiges „Ja, das trifft mich gerade“. Der Ton soll dir Platz geben, nicht dich zum Funktionieren zwingen.

Manchmal passt das Wort „okay“ nicht. Bei Verlust, Krankheit oder großer Enttäuschung kann es zu leicht klingen. Ersetze es dann durch „So ist es gerade“ oder „Das ist schwer, und ich sehe es“. Die Haltung ist wichtiger als die Formulierung.

Du musst die Situation nicht schönreden. Du brauchst nur einen ehrlichen Satz, von dem aus du weiterdenken kannst. Ein Satz, der das Problem anerkennt, ohne dich selbst zusätzlich abzuwerten.

AUSPROBIEREN Vervollständige: „Ich finde das nicht gut. Und gerade ist wahr, dass ...“

Ich muss es nicht mögen, um von hier aus weiterzugehen.

Zwischen Okay und Next liegt ein Moment.

Der Bindestrich in OKAY-NEXT steht für eine kleine Pause. Nicht für eine vorgeschriebene Atemtechnik und nicht für ein Ritual, das du korrekt ausführen musst. Nur für den Moment, in dem du bemerkst: Ich bin gerade sehr in einer Reaktion.

Lass den Blick kurz im Raum ankommen. Nimm einen Gegenstand wahr, höre ein Geräusch oder spüre den Kontakt zum Stuhl, sofern das angenehm ist. Atme dabei einfach so weiter, wie du gerade atmest. Du musst die Augen nicht schließen.

Sag leise zu dir: „Da ist Ärger.“ Oder: „Ich bemerke den Gedanken, dass alles schiefgehen wird.“ Du musst diesen Gedanken weder widerlegen noch unterschreiben. Du kannst ihn als das wahrnehmen, was er gerade ist: ein Gedanke, dessen Inhalt noch geprüft werden kann.

Danach fragst du: Was weiß ich tatsächlich? Was braucht die Situation? Vielleicht bleibst du angespannt. Das macht die Pause nicht wertlos. Sie soll kein perfektes Gefühl erzeugen, sondern Raum für eine angemessene Antwort anbieten.

Wenn der Blick nach innen unangenehmer wird, lass ihn. Orientiere dich lieber nach außen, bewege dich oder sprich mit jemandem. Eine Übung ist ein Angebot, keine Belastungsprobe.

Eine kurze Pause darf reichen. Du brauchst weder einen leeren Kopf noch eine bestimmte Sekundenanzahl. Es geht um Kontakt zur Gegenwart, nicht um die Kontrolle jedes inneren Vorgangs.

AUSPROBIEREN Schau dich um. Benenne einen sichtbaren Gegenstand. Sage dann: „Hier bin ich. Was ist jetzt dran?“

Ich bemerke es. Ich muss nicht sofort reagieren.

Der nächste Schritt darf klein sein.

„Next“ bedeutet nicht: Vergiss es. Es bedeutet: Wähle, was jetzt der Situation und deinen Werten entspricht. Eine Handlung zählt nicht deshalb, weil sie beschäftigt hält, sondern weil sie etwas Sinnvolles tut.

Frage zuerst: Muss jetzt etwas geschehen? Wenn ja, benenne eine konkrete Handlung. „Meine Zukunft retten“ ist zu groß. „Die fehlende Information erfragen“ ist ein Schritt. „Endlich Ordnung schaffen“ ist ein Vorhaben. „Den einen Beleg ablegen“ lässt sich tun.

Manches braucht eine Handlung, aber nicht sofort. Dann ist „Next“ eine konkrete Verabredung mit dir selbst: Morgen um neun sehe ich mir die Unterlagen an. Notiere das außerhalb dieses Buchs in einem Kalender, den du wirklich nutzt.

Manches verlangt heute gar keine Bearbeitung. Ein alter peinlicher Satz, der beim Zähneputzen auftaucht, braucht nicht automatisch eine Nachbesprechung. Du darfst das Zähneputzen fortsetzen.

Auch Zuhören, Trauern, Ausruhen und Hilfe holen sind mögliche nächste Schritte. „Weiter“ ist kein Synonym für „mehr leisten“. Es heißt, wieder am wirklichen Leben teilzunehmen, statt jede Regung zum inneren Projekt zu machen.

Ein guter nächster Schritt hat eine erkennbare Grenze. Danach darfst du aufhören. Wenn du eine Rückfrage geschickt hast, besteht der folgende Schritt vielleicht darin, die Antwort abzuwarten und inzwischen etwas anderes zu tun.

AUSPROBIEREN Formuliere den nächsten Schritt mit einem Verb und einem Gegenstand: anrufen, nachfragen, notieren, pausieren, ablegen.

Nicht das ganze Leben lösen. Den nächsten passenden Schritt wählen.

Ein Ereignis ist noch kein Lebensurteil.

Ein Auftrag wurde nicht vergeben. Das ist eine Information. „Ich werde nie wieder Arbeit finden“ ist eine Prognose. Sie mag sich eindringlich anfühlen, aber sie folgt nicht zwingend aus der einzelnen Absage.

Teile eine belastende Situation probeweise in drei Sätze. Erstens: Was ist überprüfbar passiert? Zweitens: Was denke oder befürchte ich dazu? Drittens: Welche Information oder Handlung fehlt jetzt?

Beispiel: „Die Antwort ist noch nicht da.“ Dann: „Ich befürchte, dass das Interesse verloren gegangen ist.“ Schließlich: „Ich kann den vereinbarten Rückmeldetermin prüfen und bei Bedarf nachfragen.“ Du musst keine optimistische Gegengeschichte erfinden.

Deutungen sind nicht automatisch falsch. Manche sind gut begründet; manche weisen auf echte Risiken hin. Es geht nicht darum, Gedanken pauschal als Unsinn abzutun. Es geht darum, Beobachtung, Vermutung und Entscheidung auseinanderzuhalten.

Genauso sind Gefühle real, auch wenn sie keine vollständige Beschreibung einer äußeren Situation liefern. Du fühlst dich vielleicht abgelehnt. Dieses Gefühl verdient einen freundlichen Umgang. Ob jemand dich tatsächlich ablehnt und was das bedeutet, bleibt eine gesonderte Frage.

Wenn „Geschichte“ für dich abwertend klingt, nenne es „meine Deutung“. Du brauchst keine neue Sprache gegen dich selbst. Du brauchst genug Genauigkeit, um die nächste Entscheidung nicht ausschließlich an einer ungeprüften Befürchtung auszurichten.

AUSPROBIEREN Notiere drei kurze Zeilen: „Fakt: ... / Meine Deutung: ... / Jetzt sinnvoll: ...“

Ein Gefühl ist wirklich. Seine Erklärung darf ich prüfen.

Alltagsreibung, Aufgabe oder Gefahr?

OKAY-NEXT verwendet drei praktische Kategorien. Sie sind keine Diagnosen und keine objektiven Messwerte. Sie sollen nur helfen, die Aufmerksamkeit passend zu verteilen.

Alltagsreibung: etwas ist lästig, enttäuschend oder ungewohnt, ohne dass du aktuell ein konkretes Risiko erkennst. Eine Warteschlange, schlechtes Wetter, ein kleiner Versprecher. Hier kann gelten: bemerken, gegebenenfalls kurz reagieren, weiter.

Konkrete Aufgabe: Es gibt etwas zu klären oder zu verändern. Eine Frist, ein Missverständnis, eine Reparatur. Hier gilt: Fakten prüfen, Zuständigkeit und nächsten Schritt bestimmen. Ungewissheit kann eine Aufgabe sein, auch wenn noch kein Schaden feststeht.

Gefahr oder dringender Hilfebedarf: Es besteht eine akute Bedrohung, etwa Gewalt oder ein medizinischer Notfall. Hier ist unmittelbarer Schutz beziehungsweise professionelle Hilfe der nächste Schritt, nicht erst eine Selbstreflexion.

Die Kategorien dürfen sich ändern. Ein einmaliger unfreundlicher Satz ist anders zu beurteilen als ein Muster von Einschüchterung. Wiederholte Belastungen verdienen Aufmerksamkeit, selbst wenn sie dir inzwischen vertraut sind.

Wenn du etwas nicht einschätzen kannst, musst du es nicht gewaltsam in „normal“ einsortieren. „Ich bin unsicher und hole eine Einschätzung ein“ ist eine vollständige Antwort. Gelassenheit soll Sorgfalt ermöglichen, nicht verhindern.

AUSPROBIEREN Frage: „Was macht die Situation gerade lästig, bearbeitbar oder dringend? Welche Information fehlt mir?“

Normalisieren heißt einordnen. Nicht verharmlosen.

Manches passiert. Deine Antwort bleibt offen.

Du entscheidest nicht über jeden Zeitpunkt, jede Reaktion anderer Menschen oder jeden Verlauf. Wer „Schicksal“ sagt, kann damit schlicht diesen nicht gewählten Teil des Lebens meinen. Daraus folgt nicht, dass die Zukunft feststeht.

Die Vergangenheit lässt sich nicht durch erneutes Durchspielen verändern. Wohl aber kannst du etwas daraus lernen, Schäden begrenzen oder eine andere Entscheidung vorbereiten. Die nützliche Frage lautet nicht nur „Warum?“, sondern auch „Was nehme ich daraus mit?“

Stell dir zwei Felder vor. Im ersten steht, was außerhalb deines direkten Einflusses liegt: eine bereits ausgesprochene Absage, die Stimmung einer anderen Person, ein vergangener Fehler. Im zweiten steht, was du beeinflussen kannst: nachfragen, Grenzen setzen, Hilfe suchen, etwas korrigieren.

Auch im zweiten Feld gibt es keine vollständige Kontrolle. Du kannst ein gutes Gespräch vorbereiten, aber nicht seinen Ausgang bestimmen. Du kannst dich sorgfältig bewerben, aber keine Zusage erzwingen. Einfluss ist nicht dasselbe wie Garantie.

Diese Unterscheidung soll dich entlasten, nicht dir jedes Ergebnis anlasten. Deine Möglichkeiten hängen auch von Gesundheit, Zeit, Geld und Unterstützung ab. Manchmal ist es angemessen, zuerst Unterstützung zu organisieren.

OKAY-NEXT verlangt kein heldenhaftes Alleinmachen. Es fragt: Was ist von meinem tatsächlichen Ausgangspunkt aus möglich? Nicht vom idealen Ausgangspunkt eines anderen Menschen.

AUSPROBIEREN Schreibe je einen Satz: „Nicht direkt in meiner Hand: ... / Mein möglicher Beitrag heute: ...“

Ich kann meinen Beitrag wählen, nicht jeden Ausgang.

Drei kleine Situationen. Drei passende Antworten.

Die Nachricht ohne Antwort. Du hast gestern geschrieben und noch nichts gehört. Der Kopf ergänzt: „Ich werde ignoriert.“ OKAY: „Noch keine Antwort. Ich bin ungeduldig.“ NEXT: Prüfen, ob eine Rückmeldung vereinbart oder heute notwendig ist. Falls nicht, das Telefon weglegen und zum eigenen Tag zurückkehren. Falls ja, sachlich nachfragen.

Der eigene Fehler. In einer E-Mail steht das falsche Datum. Du bemerkst es nach dem Versand. Der Kopf ergänzt: „Wie unprofessionell ich bin.“ OKAY: „Da ist ein Fehler. Der ist korrigierbar.“ NEXT: Eine kurze Berichtigung schicken. Danach prüfen, ob eine einfache Kontrolle für das nächste Mal genügt. Kein persönliches Gerichtsverfahren.

Die geänderte Verabredung. Ein Freund sagt kurzfristig ab. Du bist enttäuscht. OKAY: „Ich hatte mich gefreut. Schade.“ NEXT: Einen neuen Termin vorschlagen oder den Abend anders nutzen. Wenn Absagen ständig vorkommen, ein ruhiges Gespräch über Verlässlichkeit führen. Annehmen und eine Grenze setzen schließen sich nicht aus.

Keines dieser Beispiele verlangt, dass du dich sofort gut fühlst. Es geht nur darum, die Antwort an der Situation auszurichten. Die Enttäuschung darf noch mitkommen. Der Ärger darf eine Weile bleiben.

Du musst diese Sätze nicht auswendig lernen. Entscheidend ist ihre Struktur: ein ehrlicher Satz über das Geschehen, ein freundlicher Satz über die eigene Reaktion und eine begrenzte Entscheidung darüber, was nun sinnvoll ist.

AUSPROBIEREN Wähle eine eigene Alltagssituation. Formuliere deine Antwort so, wie du sie einem guten Freund sagen würdest.

Das Ereignis ernst nehmen. Nicht das ganze Selbst infrage stellen.

Lernen, ohne dich immer wieder anzuklagen.

Manche Erinnerungen sind keine kleinen Störungen. Eine Entscheidung hat Folgen, die dich noch beschäftigen. Dann ist „Einfach weiter!“ oft zu hart. Du brauchst vielleicht Zeit, ein Gespräch oder Hilfe. Das passt zu diesem Prinzip.

OKAY könnte hier lauten: „Ich bereue diese Entscheidung. Damals habe ich sie unter den damaligen Bedingungen getroffen. Heute weiß ich mehr.“ Das entschuldigt nicht automatisch alles, unterscheidet aber die damalige Informationslage vom heutigen Rückblick.

NEXT stellt drei begrenzte Fragen: Was kann ich noch korrigieren? Was lerne ich konkret? Was braucht mein Leben heute? Eine brauchbare Lehre lautet etwa: wichtige Zusagen künftig schriftlich festhalten. „Nie wieder jemandem vertrauen“ ist dagegen eine sehr weitreichende Lebensregel.

Wenn du einen Schaden verursacht hast, können Verantwortung, Wiedergutmachung und eine Entschuldigung angemessen sein. Selbstbeschimpfung ist dafür keine Voraussetzung. Du kannst etwas ernst nehmen, ohne deine ganze Person darauf zu reduzieren.

Kommt dieselbe Erinnerung später wieder, muss nicht jedes Mal eine neue Untersuchung beginnen. „Ich habe die Lehre notiert. Jetzt kehre ich zu dieser Aufgabe zurück“ ist eine mögliche Antwort. Du befiehst der Erinnerung nicht, zu verschwinden.

Bei wiederkehrenden, stark belastenden Erinnerungen, anhaltender Angst oder deutlichen Einschränkungen im Alltag ist fachliche Unterstützung ein sinnvoller nächster Schritt. Das Buch ist dafür kein Ersatz.

AUSPROBIEREN Notiere genau eine Lehre und genau eine aktuelle Handlung. Lass die restliche Rückschau für diesen Moment offen.

*Vergangenheit informiert. Gegenwart entscheidet.
Handlung verändert.*

Du darfst denken. Du brauchst keinen Dauerkreis.

OKAY-NEXT ist kein Verbot, über Probleme nachzudenken. Manche Fragen brauchen Zeit, Abwägung und mehrere Gespräche. Die Unterscheidung lautet nicht „Denken schlecht, Handeln gut“. Sie lautet: Bringt diese Beschäftigung gerade neue Information, eine Entscheidung oder hilfreiches Verständnis?

Ein Gedankengang kann nützlich sein, obwohl er unangenehm ist. Du prüfst Optionen, erkennst einen Fehler oder verstehst, warum dich ein Ereignis berührt. Kreisen erkennst du möglicherweise daran, dass dieselben Fragen ohne neue Grundlage wiederkehren.

Wenn du nicht sicher bist, mach einen kleinen Test: Was ist seit Beginn dieses Nachdenkens klarer geworden? Gibt es einen nächsten Schritt? Fehlt Information, die ich nicht allein im Kopf erzeugen kann?

Du kannst dann entscheiden, die Frage aufzuschreiben und zu einem konkreten Zeitpunkt weiterzubearbeiten. Das ist etwas anderes als Verdrängen, wenn du wichtige Dinge tatsächlich wieder aufgreifst. Der Kalendertermin ersetzt das ständige innere Offenhalten.

Kehrt der Gedanke zurück, ist das kein Regelverstoß. Bemerke ihn und kehre freundlich zur gewählten Tätigkeit zurück. Du musst ihn nicht bei jedem Auftauchen prüfen, kommentieren oder wegschieben.

Gelingt das heute kaum, darfst du die Aufgabe verkleinern, eine Pause machen oder jemanden hinzuziehen. Auch deine begrenzte Aufmerksamkeit gehört zur Realität, mit der du arbeitest.

AUSPROBIEREN Frage: „Denke ich gerade etwas Neues zu Ende oder beginne ich dieselbe Runde noch einmal?“

Ich darf eine Frage offenlassen, ohne sie zu vergessen.

Manchmal ist die Pause der nächste Schritt.

„Next“ kann missverstanden werden als Aufforderung, immer weiter zu funktionieren. Das ist nicht die Idee. Ein Körper braucht Versorgung, Beziehungen brauchen Aufmerksamkeit und Trauer braucht manchmal Raum. Nicht alles wird durch Produktivität angemessen beantwortet.

Frage deshalb nicht nur: Was bringt mich voran? Frage auch: Was ist jetzt fürsorglich, verantwortlich und realistisch? Ein Mittagessen kann angemessener sein als noch eine Stunde unkonzentriertes Arbeiten. Ein ehrliches Gespräch kann wichtiger sein als eine weitere Aufgabe.

Eine Pause muss sich nicht erst durch Erschöpfung rechtfertigen. Du darfst ausruhen, ohne vorher eine Krise nachzuweisen. Und du musst Erholung nicht zu einem weiteren Projekt mit Erfolgskennzahlen machen.

Andererseits kann ständige Ablenkung wichtige Dinge verdecken. Prüfe freundlich: Kehre ich nach der Pause zur nötigen Aufgabe zurück, oder verschwinde ich dauerhaft vor ihr? Eine vereinbarte Fortsetzung kann die Pause klarer machen.

Du entscheidest nicht ein für alle Mal zwischen Aktivität und Ruhe. Die angemessene Antwort kann sich im Tagesverlauf ändern. Heute ist ein Anruf möglich, morgen braucht es Unterstützung. Beides darf wahr sein.

Das Prinzip ist kein Richter über dein Tempo. Es erinnert dich daran, dass du auf das wirkliche Leben antwortest. Nicht auf die Vorstellung, wie belastbar, ruhig oder leistungsfähig du eigentlich sein müsstest.

AUSPROBIEREN Vervollständige: „Der nächste fürsorgliche und zugleich verantwortliche Schritt ist ...“

*Weiter kann heißen: langsamer. Oder gemeinsam.
Oder nach einer Pause.*

Glaubwürdiger statt positiver.

Ein guter Leitsatz muss sich nicht großartig anhören. Er muss zur Situation passen. „Alles wird gut“ lässt sich oft nicht wissen. „Ich kenne den Ausgang noch nicht“ ist nüchtern und lässt Möglichkeiten offen.

Bei kleinen Störungen: „Unangenehm. Gehört dazu. Was ist nötig?“ Bei Unsicherheit: „Noch offen ist nicht schon verloren.“ Bei Fehlern: „Korrigieren, lernen, weiter.“ Bei Ärger: „Ich darf ärgerlich sein und trotzdem über meine Antwort entscheiden.“

Bei Selbstkritik: „Das war eine Handlung, kein vollständiges Urteil über mich.“ Bei Erinnerungen: „Das war damals. Was braucht mein Leben heute?“ Bei Überforderung: „Nicht alles gleichzeitig. Eine Sache oder Unterstützung.“

Bei Ruhebedarf: „Ich muss mich nicht erst zusammenreißen. Ich darf mich versorgen.“ Bei Grenzen: „Ich nehme zur Kenntnis, was passiert ist. Ich entscheide, was ich künftig zulasse.“ Bei Warten: „Für jetzt ist mein Teil getan.“

Wähle nur einen oder zwei Sätze. Ein ganzer Katalog kann im entscheidenden Moment wieder zu viel sein. Verändere die Worte so, dass sie nach dir klingen, nicht nach einem Poster.

Und achte auf den Ton: nicht genervt, nicht herablassend, nicht beschwichtigend. Eher wie eine ruhige Person neben dir, die sagt: Ja, ich sehe es. Wir schauen, was gebraucht wird. Dann gehen wir einen Schritt weiter.

AUSPROBIEREN Mein glaubwürdiger Satz für diese Woche:

Ist gerade so. Klären, was nötig ist. Dann weiter.

Klein anfangen. Nichts beweisen.

Die folgenden sieben Tage sind eine Einladung zum Ausprobieren, kein Behandlungsplan und kein Wirksamkeitstest. Wähle leichte Alltagssituationen, nicht deine schwierigste Erinnerung. Ein Versuch am Tag reicht. Auslassen ist erlaubt.

Tag 1 – Bemerken. Achte auf eine kleine Störung, etwa Warten oder eine Planänderung. Sage: „Ah, ich reagiere.“ Mehr musst du zunächst nicht tun. Notiere abends höchstens ein Wort zur Situation.

Tag 2 – Okay. Ergänze einen anerkennenden Satz: „So ist es gerade.“ Prüfe, ob er ehrlich klingt. Wenn nicht, wähle „Das ist unangenehm“. Es geht um Anerkennen, nicht darum, etwas gut zu finden.

Tag 3 – Einordnen. Frage bei einer Störung: Alltagsreibung, konkrete Aufgabe oder möglicher Hilfebedarf? Welche beobachtbaren Hinweise sprechen dafür? Bei Unsicherheit ist Nachfragen eine zulässige Antwort.

Halte die Übung bewusst klein. Du musst nicht jeden Gedanken verfolgen oder den Tag pausenlos überwachen. Ein bemerkter Moment ist genug, um mit der Haltung Bekanntschaft zu machen.

Wenn ein Versuch dich stärker belastet, beende ihn. Richte die Aufmerksamkeit nach außen, mache etwas Gewohntes oder suche Unterstützung. Es gibt hier keinen Preis für Durchhalten gegen die eigenen Grenzen.

AUSPROBIEREN Abends ein Satz: „Heute habe ich bemerkt, dass ...“ Keine Note, keine Erfolgsserie.

Üben heißt ausprobieren. Nicht sich selbst überwachen.

Von der Haltung zur passenden Antwort.

Tag 4 – Trennen. Schreibe zu einer kleinen Situation zwei Sätze: „Das ist passiert“ und „Das denke ich darüber“. Du musst den zweiten Satz nicht streichen. Stelle nur fest, dass er eine Deutung enthält.

Tag 5 – Next wählen. Bestimme genau einen Schritt. Er soll begrenzt und sichtbar sein: eine Rückfrage, eine Korrektur, eine kurze Pause. Falls heute nichts zu tun ist, benenne die Tätigkeit, zu der du zurückkehrst.

Tag 6 – Freundlich zurückkehren. Wenn derselbe Gedanke wieder auftaucht, sage: „Da ist er wieder.“ Prüfe nur, ob es neue Information gibt. Wenn nicht, kehre zu deiner gewählten Tätigkeit zurück, ohne dich über das Wiederauftauchen zu beschimpfen.

Tag 7 – Zurückblicken. Was hat sich für dich brauchbar angefühlt? Welcher Satz war zu hart oder zu beschwichtigend? Hast du eine notwendige Handlung getan, eine Grenze gesetzt oder dir Ruhe erlaubt? Behalte nur, was dir tatsächlich hilft.

Miss Erfolg nicht ausschließlich daran, ob du weniger gefühlt hast. Eine sinnvolle Handlung trotz Ärger kann für dich wichtiger sein als ein kurzer ruhiger Moment ohne Klärung. Das ist eine persönliche Beobachtung, kein medizinischer Nachweis.

Danach brauchst du keinen strengeren Plan. Vielleicht bleibt nur ein Satz am Schreibtisch. Vielleicht verwendest du die Haltung gelegentlich. Ein hilfreiches Prinzip darf unspektakulär werden.

AUSPROBIEREN Meine Rückschau: „Behalten möchte ich ... / Weglassen möchte ich ... / Unterstützung brauche ich bei ...“

Nicht perfekt gelassen. Nur einen Moment bewusster.

Eine Situation. Eine klare Antwort.

Nimm eine überschaubare Situation. Stichworte reichen. Du musst nichts aufschreiben, was du nicht festhalten möchtest.

Was ist überprüfbar passiert?

Was fühle oder denke ich dazu?

Welche Einordnung passt gerade – und fehlt noch Information?

Mein ehrlicher Okay-Satz:

Mein Next: handeln, planen, ruhen, Hilfe holen oder zurückkehren?

Wann beziehungsweise wobei setze ich das um?

Später, freiwillig: War meine Antwort hilfreich? Was würde ich ändern?

Diese Seite ist kein Test. Keine Punktzahl entscheidet, ob du es richtig gemacht hast.

Ein Satz zur Realität. Ein Satz zum nächsten Schritt.

Das Prinzip darf sich an dich anpassen.

„Ich bin immer noch aufgeregt.“ Das ist kein Gegenbeweis und kein persönlicher Fehler. OKAY-NEXT soll keine Ruhe erzwingen. Frage lieber, ob du die Situation etwas klarer sehen oder eine angemessene Handlung wählen konntest.

„Das klingt nach Wegdrücken.“ Dann ändere den Ton oder den Schritt. Sage erst: „Das tut weh.“ Lass Platz für Trauer oder ein Gespräch. Erst danach prüfst du, was als Nächstes gebraucht wird. Weitergehen muss nicht schnell sein.

„Normal fühlt sich falsch an.“ Dann benutze das Wort nicht. „Schwierig, aber konkret“ oder „Noch ungeklärt“ kann genauer sein. Du musst kein schweres Ereignis als gewöhnlich bezeichnen.

„Ich komme immer wieder darauf zurück.“ Wiederholung ist kein Grund für Selbstvorwürfe. Vielleicht fehlt noch Klärung, Unterstützung oder Zeit. Manches lässt sich nicht durch einen Satz abschließen.

Bei anhaltender starker Belastung, wiederkehrenden belastenden Erinnerungen, Schlafproblemen oder deutlichen Einschränkungen suche qualifizierte medizinische oder psychotherapeutische Unterstützung. Eine akute Gefahr braucht unmittelbare Hilfe vor Ort. Dieses Buch ersetzt beides nicht.

Verwende OKAY-NEXT auch nicht gegen andere Menschen. „Stell dich nicht so an“ ist nicht die Methode. Frage lieber: „Soll ich zuhören oder sollen wir gemeinsam nach einem nächsten Schritt schauen?“ Deine Haltung darf freundlich sein, gerade wenn ein Problem nicht schnell lösbar ist.

AUSPROBIEREN Prüfe: „Brauche ich gerade einen Merksatz – oder eher Zeit, Schutz, ein Gespräch oder fachliche Hilfe?“

Hilfe holen ist ein nächster Schritt. Kein Scheitern.

Eine Alltagshaltung. Keine neue Therapie.

OKAY-NEXT ist eine selbst entwickelte Merkhilfe aus dieser Arbeit: Anerkennen, einordnen, angemessen antworten. Für diese konkrete benannte Kombination wird hier keine eigene wissenschaftliche Wirksamkeit behauptet. Die Nähe zu bestehenden Ansätzen ist keine Prüfung oder Anerkennung des Produkts.

Verwandte Gedanken sind gut dokumentiert: Die WHO bietet alltagstaugliche Übungen zum Umgang mit Stress an [1]. Die Association for Contextual Behavioral Science beschreibt in ACT unter anderem Akzeptanz, Gegenwartsbezug, Abstand zu Gedanken und werteorientiertes Handeln [2].

NCCIH beschreibt Achtsamkeit als gegenwartsbezogene, nicht wertende Aufmerksamkeit und weist auf Grenzen der Forschung sowie darauf hin, Versorgung nicht durch solche Übungen zu ersetzen [3]. Daraus folgt kein Wirkversprechen für dieses Buch.

Die Beispiele, Formulierungen, Kategorien und der siebentägige Versuch in diesem Buch sind eigenständige redaktionelle Gestaltung. Sie sind keine übernommenen WHO-Übungen und kein vollständiges ACT-Programm.

[1] World Health Organization (2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

[2] Association for Contextual Behavioral Science. The Six Core Processes of ACT.

https://contextualscience.org/six_core_processes_act

[3] National Center for Complementary and Integrative Health. Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety.

<https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>

Quellen abgerufen am 16. September 2026. Erste Ausgabe. Konzept und redaktioneller Entwurf: OKAY-NEXT.

18 / DEINE KARTE FÜR DEN ALLTAG

OKAY. NEXT.

OKAY

So ist es gerade.

Ich darf wahrnehmen, was ich fühle.

Ich muss es weder schönreden noch wegdrücken.

DIE KLEINE PAUSE

Was ist tatsächlich da?

Braucht es Schutz, Klärung, eine Handlung oder nichts Weiteres?

NEXT

Ich wähle den nächsten angemessenen Schritt.

Tun. Planen. Eine Grenze setzen. Hilfe holen. Ruhen.

Oder zur gewählten Tätigkeit zurückkehren.

Nicht alles ist ein Ausnahmezustand.

Nicht alles muss sofort gelöst werden.

Nicht alles liegt allein in meiner Hand.

Ich muss nicht immer ruhig sein.

Ich darf freundlich und klar antworten.

Das Leben passiert.

Ich begegne ihm.

Und gehe von hier aus weiter.

Annehmen, was ist. Klären, was zählt. Weitergehen.