

# Dale Carnegie Sorge dich nicht - lebe!

Leseprobe

[Sorge dich nicht - lebe!](#)

von [Dale Carnegie](#)

Herausgeber: Fischer Taschenbuch Verlag



<https://www.unimedica.de/b24496>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Dale Carnegie**  
**Sorge dich nicht – lebe!**

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

---

## Inhalt

Vorwort: Wie dieses Buch entstand – und warum	13
Neun Ratschläge, wie Sie das meiste aus diesem Buch herausholen können	23
Zusammenfassung	28

### ERSTER TEIL

Was Sie über Ihre Sorgen und Ängste wissen sollten

1 Das Leben in Einheiten von Tagen gliedern	33
2 Eine Zauberformel für Situationen, die Angst erzeugen	54
3 Was Sorgen mit uns machen können	67
Zusammenfassung des ersten Teils	85

### ZWEITER TEIL

Die wichtigsten Methoden zum Analysieren von Angst

4 Wie man durch Angst und Sorgen geschaffene Probleme analysiert und löst	89
5 Wie Sie fünfzig Prozent Ihrer geschäftlichen Sorgen streichen können	104
Zusammenfassung des zweiten Teils	111

DRITTER TEIL

Wie man mit der Gewohnheit bricht, sich Sorgen zu machen, ehe man selbst daran zerbricht

6	Wie man Sorgen aus seinen Gedanken verscheucht	115
7	Lassen Sie sich von Käfern nicht besiegen	132
8	Ein Mittel, das viele Ihrer Ängste und Sorgen abbaut	145
9	Akzeptieren Sie das Unvermeidliche	158
10	Limitieren Sie Ihre Sorgen	176
11	Sägen Sie kein Sägemehl	189
	Zusammenfassung des dritten Teils	199

VIERTER TEIL

Sieben Möglichkeiten zur Entwicklung einer geistigen Haltung, die Ihnen Glück und Frieden bringt

12	Sieben Wörter, die unser Leben verwandeln können	203
13	Böses mit Bösem zu vergelten, hat einen hohen Preis	228
14	Wenn Sie dies beherzigen, ärgern Sie sich nie mehr über die Undankbarkeit der anderen	244
15	Würden Sie für eine Million Dollar hergeben, was Sie haben?	256
16	Finden Sie zu sich selbst und stehen Sie zu sich selbst, denn: Kein anderer Mensch auf der Erde ist so wie Sie	268

---

17 Wenn Sie eine Zitrone haben, machen Sie Zitronenlimonade daraus	281
18 Wie man in vierzehn Tagen eine Depression heilt	295
Zusammenfassung des vierten Teils	320

## FÜNFTER TEIL

Der beste Weg, seine Sorgen und Ängste zu besiegen

19 Wie meine Mutter und mein Vater mit ihren Sorgen und Ängsten fertig wurden	325
--	-----

## SECHSTER TEIL

Wie Sie es schaffen, keine Angst vor Kritik zu haben

20 Vergessen Sie nicht: Einen toten Hund tritt man nie	363
21 Befolgen Sie diesen Rat – und Kritik kann Sie nicht mehr treffen	369
22 Dummheiten, die ich gemacht habe	377
Zusammenfassung des sechsten Teils	385

## SIEBENTER TEIL

Sechs Arten, Müdigkeit und Sorgen fernzuhalten und  
voll Energie und in gehobener Stimmung zu sein

23 Wie Sie eine Stunde am Tag länger wach bleiben	389
24 Was Sie müde macht – und was Sie dagegen unternehmen können	397
25 Wie man Müdigkeit vermeidet und immer jung aussieht	406

26 Vier gute Arbeitsgewohnheiten gegen Müdigkeit und Sorgen	416
27 Wie man die Langeweile vertreibt, die Müdigkeit, Sorgen und Unzufriedenheit verursacht	425
28 Wie man aufhört, sich wegen Schlaflosigkeit Sorgen zu machen	440
Zusammenfassung des siebenten Teils	451

## ACHTER TEIL

Wie ich meine Sorgen besiegte – 30 Erlebnisberichte

Sechs Probleme auf einmal	455
In einer Stunde verwandle ich mich in einen unverbesserlichen Optimisten	460
Wie ich meinen Minderwertigkeitskomplex loswurde	462
Ich lebte in Allahs Garten	468
Fünf Methoden, mit denen ich Sorgen und Ängste überwand	474
Ich habe gestern durchgehalten – ich halte auch heute durch	479
Ich dachte, ich würde den nächsten Tag nicht mehr erleben	482
Ich boxe mit dem Sandsack oder wandere hinaus aufs Land	485
Man nannte mich Sorgenwrack	487
Ich ging zu Boden und stand wieder auf	491
Ich war der größte Esel der Welt	494
Meine Nachschubwege sollten immer offen bleiben	497
Einmal, in Indien, hörte ich eine Stimme	502

---

Als der Sheriff zur Haustür hereinkam	506
Mein zähester Gegner war die Angst	511
Ich betete, dass Gott mich nicht ins Waisenhaus schicken sollte	514
Mein Magen führte sich auf wie ein Wirbelsturm	517
Meine Frau beim Geschirrspülen zu beobachten, war der beste Sorgenbrecher	523
Ich fand die Antwort	527
Die Zeit heilt viele Wunden	530
Ich durfte kein Wort sprechen und auch nicht einen Finger bewegen	533
Ich kann glänzend abschalten	536
Wenn ich nicht aufgehört hätte, mir Sorgen zu machen, läge ich längst im Grab	538
Magengeschwür und Sorgen verschwanden, weil ich den Job wechselte und meine geistige Einstellung änderte	541
Heute warte ich auf das grüne Signal	544
Wie John D. Rockefeller mit geborgter Zeit noch fünfundvierzig Jahre weiterlebte	548
Ich brachte mich langsam um, weil ich nicht wusste, wie man entspannt	560
Es geschah ein Wunder	562
Wie Benjamin Franklin seine Sorgen bekämpfte	565
Ich machte mir so viele Sorgen, dass ich achtzehn Tage keinen Bissen essen konnte	568

Neun Ratschläge,  
wie Sie das meiste aus diesem Buch  
herausholen können

1. Wenn Sie aus diesem Buch das meiste heraus-  
holen wollen, müssen Sie eine Bedingung unbedingt  
erfüllen, einen wesentlichen Punkt, der unendlich  
viel wichtiger ist als alle Vorschriften und Techniken.  
Wenn Sie diese eine fundamentale Voraussetzung  
nicht erfüllen, werden Ihnen selbst tausend Tipps, wie  
Sie arbeiten sollen, wenig nützen. Aber wenn Sie diese  
Kardinaltugend besitzen, dann können Sie Wunder  
vollbringen und brauchen Ratschläge, wie Sie so viel  
wie möglich von diesem Buch haben, nicht zu lesen.

Was ist das für eine Zauberformel? Ganz einfach:  
*ein tiefes, großes Verlangen zu lernen, eine wilde Ent-  
schlossenheit, alle Sorgen zu bekämpfen und leben zu  
wollen.*

Die Zauberformel? Ganz einfach: ein tiefes, großes  
Verlangen zu lernen, eine wilde Entschlossenheit,  
alle Sorgen zu bekämpfen und leben zu wollen.

Wie können Sie nun Ihren Willen stärken? Indem  
Sie sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, wie



wichtig die in diesem Buch aufgestellten Grundregeln für Sie sind. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben reicher, glücklicher wird, wenn Sie sie beherrschen. Sagen Sie sich wieder und wieder: »Mein Seelenfrieden, mein Glück, meine Gesundheit und vielleicht sogar mein Verdienst werden zu einem großen Teil davon abhängen, ob ich die alten, einleuchtenden und ewigen Wahrheiten befolge, die dieses Buch lehrt.«

2. Lesen Sie jedes Kapitel kurz einmal durch, damit Sie einen allgemeinen Überblick bekommen. Vermutlich werden Sie dann versucht sein, gleich zum nächsten überzugehen. Tun Sie es nicht! Außer Sie lesen nur rein zum Vergnügen. Aber wenn Sie lesen, weil Sie sich nicht mehr ärgern und leben wollen, dann fangen Sie vorn wieder an und *lesen jedes Kapitel noch einmal gründlich!* Auf die Dauer gesehen, sparen Sie damit Zeit und erreichen mehr.

3. *Unterbrechen Sie Ihre Lektüre häufig und denken Sie über das Gelesene nach!* Überlegen Sie immer wieder, wie und wann Sie die gegebenen Anregungen befolgen können. Diese Methode wird Ihnen weit mehr helfen, als wenn Sie durch die Seiten rennen wie ein Jagdhund, der hinter einem Hasen her ist.

4. *Lesen Sie mit einem Rotstift, Bleistift oder Kugelschreiber in der Hand. Und wenn Sie zu einem Vorschlag kommen, den Sie glauben, verwenden zu können, machen Sie daneben einen Strich.* Ist es eine

Vier-Sterne-Regel, unterstreichen Sie jeden Satz oder machen am Rand ein Kreuz. Ankreuzen und unterstreichen macht die Lektüre interessanter und das Wiederholen leichter.

Ankreuzen und unterstreichen macht die Lektüre interessanter und das Wiederholen leichter.



5. Ich kenne eine Frau, die seit fünfzehn Jahren Direktorin einer großen Versicherungsgesellschaft ist. Sie liest jeden Monat alle abgeschlossenen Versicherungsverträge durch. Ja, sie liest die gleichen Verträge Monat für Monat, Jahr für Jahr. Warum? Weil die Erfahrung sie gelehrt hat, dass sie nur auf diese Weise alle Versicherungsbedingungen genau im Kopf behalten kann.

Ich habe einmal ein Buch über freie Rede geschrieben. Ich brauchte zwei Jahre dazu. Und ich stelle immer wieder fest, dass ich manchmal in meinem eigenen Buch nachschlagen muss, um mir ins Gedächtnis zu rufen, was ich damals schrieb. Erstaunlich, mit welcher Schnelligkeit wir vergessen.

*Wenn Sie also einen echten, dauernden Nutzen aus diesem Buch ziehen wollen, dann glauben Sie ja nicht, ein flüchtiges Durchblättern würde genügen! Nachdem Sie es gründlich durchgearbeitet haben, sollten Sie jeden Monat mehrere Stunden darauf verwenden, einzelne Teile zu wiederholen. Lassen Sie es immer auf*

Ihrem Schreibtisch liegen. Blättern Sie häufig darin. Machen Sie sich immer wieder genau klar, dass noch gar nicht alle Möglichkeiten und Verbesserungsvorschläge ausgeschöpft sind! Vergessen Sie nicht, dass Sie die im Buch aufgestellten Regeln und Leitsätze nur dann automatisch und unbewusst anwenden, wenn Sie sie oft und lange angewendet und wiederholt haben. Es gibt keine andere Methode.

6. Bernard Shaw sagte einmal: »Wenn man jemand irgendetwas lehrt, wird er es nie begreifen.« Shaw hatte Recht. *Lernen ist ein aktiver Prozess. Wir lernen, indem wir es tun. Wenn Sie also die Grundsätze, die Sie in diesem Buch lernen, beherrschen möchten, müssen Sie etwas tun! Wenden Sie sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit an.* Sonst vergessen Sie sie sofort. Nur angewandtes Wissen bleibt Ihnen im Gedächtnis.

Lernen ist ein aktiver Prozess. Wir lernen, indem wir es tun.



Vermutlich wird es Ihnen schwerfallen, alle Ratschläge ständig zu befolgen. Ich weiß Bescheid, denn ich schrieb dieses Buch, und doch finde ich es häufig schwierig, all das in die Tat umzusetzen, wofür ich hier plädiere. Während Sie dieses Buch also lesen, denken Sie immer daran, dass Sie nicht nur mehr Wissen erwerben wollen. Sie versuchen vielmehr, an-

dere Gewohnheiten anzunehmen. Ja, Sie versuchen sogar, Ihr Leben neu zu gestalten. So etwas erfordert Zeit und Ausdauer und tägliches Üben.

Deshalb schlagen Sie immer wieder nach! Betrachten Sie dieses Buch als Ihr Arbeitsexemplar im Kampf gegen die Sorgen. Und wenn Sie mit irgendeinem schwierigen Problem konfrontiert werden – regen Sie sich nicht auf! Reagieren Sie nicht automatisch, nicht impulsiv. Das ist meistens falsch. Schlagen Sie stattdessen dieses Buch auf und lesen Sie die Absätze nach, die Sie unterstrichen haben. Dann probieren Sie diese neuen Methoden aus, und beobachten Sie, welche Wunder sie vollbringen.

*7. Bezahlen Sie Ihren Familienmitgliedern jedes Mal eine kleine Geldstrafe, wenn sie Sie dabei erwischen, wie Sie eine der in diesem Buch aufgestellten Regeln verletzen. So wird man Sie zähmen!*

8. Lesen Sie bitte im 22. Kapitel noch einmal, wie der Bankier H. P. Howell und der alte Ben Franklin mit ihren Fehlern fertig wurden. Warum benützen Sie nicht die Howell-und-Franklin-Methode, um zu überprüfen, ob Sie die in diesem Buch besprochenen Grundsätze richtig anwenden? Wenn Sie es tun, passiert zweierlei:

*Erstens entdecken Sie, dass Sie sich mitten in einem Umformungsprozess befinden, der faszinierend und unbezahlbar zugleich ist.*

*Zweitens stellen Sie fest, dass Ihre Geschicklichkeit,*

*mit Sorgen umzugehen und richtig zu leben, wächst und gedeiht wie ein immergrüner Lorbeerbaum.*

9. *Führen Sie Tagebuch* – ein Tagebuch, in welchem Sie die Siege notieren, die Sie dank der Anwendung der in diesem Buch aufgestellten Grundsätze errungen haben. Seien Sie genau! Nennen Sie Namen, Daten, Ergebnisse! Solche Berichte werden Sie zu noch größerem Eifer anspornen. Und wie spannend werden diese Aufzeichnungen erst sein, wenn Sie sie – in ein paar Jahren – eines Abends zufällig wieder lesen!

#### Zusammenfassung

Neun Ratschläge, wie Sie das meiste aus diesem Buch herausholen können



1. Entwickeln Sie ein unbezähmbares Verlangen, die Grundregeln zur Bekämpfung Ihrer Ängste beherrschen zu können.
2. Lesen Sie jedes Kapitel zweimal, ehe Sie zum nächsten übergehen.
3. Unterbrechen Sie Ihre Lektüre häufig und überlegen Sie, wie Sie die gegebenen Anregungen in die Tat umsetzen können.

4. Unterstreichen Sie alle wichtigen Gedanken.
5. Nehmen Sie sich dieses Buch jeden Monat wieder vor.
6. Wenden Sie die hier besprochenen Grundsätze bei jeder Gelegenheit an. Verwenden Sie dieses Buch als praktischen Ratgeber für Ihre täglichen Probleme.
7. Machen Sie das Üben zum Spiel: Jedes Mal wenn ein Freund oder eine Freundin Sie dabei ertappt, wie Sie eine Regel verletzen, müssen Sie ihm oder ihr ein Geldstück geben.
8. Überprüfen Sie jede Woche Ihre Fortschritte. Überlegen Sie, was für Fehler Sie gemacht haben, was Sie besser machen können und was Sie für die Zukunft gelernt haben.
9. Führen Sie Tagebuch und notieren Sie, wie und wann Sie die hier beschriebenen Grundsätze angewandt haben. Heben Sie es zusammen mit diesem Buch auf.



Dale Carnegie

[Sorge dich nicht - lebe!](#)

576 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder  
Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)