



PATAKs SCHATZKISTE

Nr. 70 - Juli 2016

**Gesundmachendes, Erleuchtendes,
Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von
Dr. Yves Patak**

Jetzt gratis abonnieren:

[HIER KLICKEN!](#)

Liebe Schatzsucherinnen und -sucher!

In meinem Alltag als
Arzt und
Lebensberater geht es
häufig um das gleiche
Thema: die
Veränderung.
Buchhalterisch
gesprochen stimmen



der Ist- und Sollzustand nicht überein. Es geht ums Brückenbauen, darum, einen Weg zu finden von A nach B. Klingt doch ganz einfach, nicht wahr?

Doch zwischen Ist-Land und Soll-Land liegen gewaltige Hindernisse. Schluchten, Monster, Berge, Schlangen und Schwiegermütter. Interessanterweise haben all diese Hindernisse den gleichen Nachnamen: *Ausreden*. Und ganz egal, wie sehr wir uns auf den Kopf stellen, wie sehr wir versuchen, diese Hindernisse umzutaufen in „Probleme“, „Dilemma“ und dergleichen, dahinter stecken immer zwei alte Bekannte: Angst und Bequemlichkeit.

Die Sprichwörter haben es längst erkannt:

- Es führt kein Weg daran vorbei
- Von Nix kommt Nix
- Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.

Und so weiter, und so fort.

Als Coach habe ich viele Techniken, Ideen, Tipps und Tricks auf Lager, die ich alle mit Freude weitergebe. Im beiliegenden Artikel finden Sie eine erfrischend einfache, kostengünstige und effiziente Methode, die das Potential zu grösseren inneren Wandlungen hat:

[30 Tage](#)

In diesem Sinn: einen wunderbaren Juli Ihnen mit ganz viel Wandlungskraft!

Herzlich

Yves Patak

Der Kick mit dem Thriller

Nicht zum ersten Mal möchte ich für den Thriller eine Lanze brechen. Altmeister Stephen King weiss, von was er spricht: „Der Thriller ist ein idealer Weg, gefahrlos seinen Ängsten zu begegnen.“

Warum wir das tun sollten? Weil Konfrontation eine der ältesten und effektivsten Therapieformen überhaupt ist. Natürlich sollte man darauf achten, sich dabei nicht zu (re-)traumatisieren, was aber in der Regel bei der Lektüre von Krimis nicht geschieht.

Ich selbst bin und bleibe ein grosser Fan des Krimis und des (Mystery-) Thrillers. Weil ein guter Krimi in mir etwas anklickt, mich zum Nachdenken bringt („was wäre wenn ...“), etwas auslöst. Was natürlich auch ein Liebesroman oder ein Tatsachenbericht kann: jedem Tierchen sein Pläsierchen!

Somit als Inspirationen für den Juli:

Stephen Kings „[Bill Hodges-Trilogie](#)“ — und für diejenigen, die den harten Cop-Krimi schätzen, der hochtalentierte J.A. Konrath mit seiner atemberaubenden [Jack Daniels-Serie](#). Viel Spass beim Fingernägelkauen!



Weltuntergang ...

wirklich?

Hand aufs Herz: wenn wir Nachrichten schauen/lesen/hören erwarten wir eigentlich *schlechte*

Nachrichten vorzufinden — und wir werden in dieser Erwartung selten enttäuscht. Nach ein paar Jahren des News-Junkietums überkommt uns unweigerlich die Frage, wie schlecht es um unsere Welt wirklich steht: blanke Katastrophe oder schon Armageddon?

Seltsamerweise täuschen wir uns in unserer Beurteilung: der Menschheit geht's gar nicht so schlecht, wie uns die Medien glauben lassen wollen! Woher diese Fehleinschätzung kommt, lesen Sie hier: [Weltuntergang](#).

Glücklichmacher

Die Liste ist lang, bei jedem anders, und wir alle haben sie schon einmal gelesen: die Liste der vielen kleinen Glücklichmacher im Alltag. Dennoch ist es wichtig, zwischendurch in dieses



Wundertütchen hineinzugucken, weil wir den wunderbaren Inhalt viel zu schnell wieder vergessen. Und warum? Weil es doch immer irgendwo das *grosse* Glück zu jagen gibt! Oder etwa doch nicht? Könnte es sein, dass das grosse Glück (was immer das sein mag), ein grosses Puzzle ist, bestehend aus tausend Einzelteilen?

Werfen Sie einen Blick auf die Liste. Sie werden sehen, wie Sie beim einen oder anderen „Glücklichmacher“ lächeln oder seufzen und dabei denken: „Stimmt ... eigentlich wäre auch *das* etwas, was man zwischendurch bewusst geniessen könnte!“

[Glück](#)

Geld und Glück

Eine der ältesten Fragen der Welt lautet: „Macht Geld glücklich?“

Douglas Adams wusste es. Anbei ein Auszug aus seinem Klassiker „**Per Anhalter durch die Galaxis**“, einem meiner absoluten Lieblingsbücher — einer Trilogie bestehend aus fünf Büchern, was schon tief blicken lässt.



Adams brachte schon im zweiten Absatz des Vorwortes auf den Punkt, wie sehr unser Geld-Fetisch auf wackeligen Beinen steht:

Hitchhiker's Guide

Ich möchte den *YEP!*-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte den *YEP!*-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = und Email-Adresse des Opfers einfügen. [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung verzichten und den *YEP!*-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).

Verantwortlich für den Inhalt des *YEP!*-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Man vergisst vielleicht, wo man die Friedenspfeife vergraben hat. Aber man vergisst niemals, wo das Beil liegt.

Mark Twain

Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen, zum Beispiel der Relativitätstheorie.

Albert Einstein

Man reist ja nicht, um anzukommen, sondern um zu reisen.

Johann Wolfgang von Goethe