HELMUT SCHINDLER

MEIN BESTREBEN, DAS BESTE ZU GEBEN

Dein Weg beginnt jetzt.

Du kannst mehr, als du denkst.
Was ich in 40 Jahren als Unternehmer über den eigenen Weg gelernt habe – für alle, die am Anfang stehen.

Inhalt

INHALT

Vorwort · Hallo. Es geht um dich. 3
Prolog · Mein Weg in neunzig Sekunden 5
Mein Leitsatz · Mein Bestreben, das Beste zu geben 6
Leitmotiv · Sechs Sätze, die meinen Weg bestimmt haben 10

Teil I – Wo du stehst 11
Kapitel 1 · Es geht um dich 13
Kapitel 2 · Das Hamsterrad – und warum du nicht hinein musst 17
Kapitel 3 · Wo stehe ich im Moment? 21
Kapitel 4 · Sag Ja zu dir 24

Teil II – Wohin du willst 27
Kapitel 5 · Lerne zu träumen 29
Kapitel 6 · Alles beginnt im Kopf 33
Kapitel 7 · Das Ziel, das wirklich deines ist 37
Kapitel 8 · Plane dein Leben – ohne es durchzuplanen 40

Teil III – Welcher Weg zu dir passt 43
Kapitel 9 · Beruf und Berufung 45
Kapitel 10 · Welche Ausbildung? 48
Kapitel 11 · Angestellt, Führungskraft, selbstständig 52
Kapitel 12 · Der Mythos Selbstständigkeit 56

Teil IV – Was das Leben kostet 61
Kapitel 13 · Was kostet dein Leben? 63
Kapitel 14 · Wann beginnt Wohlstand – und wann Luxus? 67
Kapitel 15 · Stille Millionäre 71
Kapitel 16 · Risiko rechnen statt fürchten 75

Teil V – Der erste Schritt 79
Kapitel 17 · Mut zur Entscheidung 81
Kapitel 18 · Mach den Schritt so klein, dass du ihn dir zutraust 85
Kapitel 19 · Vor der Mauer gibt es immer einen Weg 89
Kapitel 20 · Menschen, die dich weiterbringen 93
Kapitel 21 · Praktische Tipps für den Start 97

Teil VI – Und dann? 101
Kapitel 22 · Vergleiche dich nicht – oder tu es bewusst 103
Kapitel 23 · Dankbarkeit und Zufriedenheit 106
Kapitel 24 · Am Ziel. Und dann? 109
Nachwort · Der Weg gehört dir 113

Anhang I – Der Kurs 115
Anhang II · Quellen der Zahlen 175

VORWORT

Hallo. Es geht um dich.

Dieses Buch handelt von dir – nicht von deinen Eltern, nicht von deinen Lehrern und nicht von den Erwartungen, die andere an dich richten, so wohlmeinend sie auch sein mögen.

Ich kenne das Gefühl, wenn jeder wissen möchte, wie es mit dir weitergeht, und du selbst noch keine Antwort gefunden hast. Mit dreiundzwanzig stand ich in Wien und besaß nichts, worauf sich ein Leben hätte bauen lassen: keine Matura, kein Geld, keine eigene Wohnung. Wo immer ich mich bewarb, verlangte man einen Abschluss, den ich nicht vorweisen konnte, und eine Tür nach der anderen blieb verschlossen.

Heute weiß ich, dass eine verschlossene Tür kein Urteil über dich ist. Sie bedeutet nicht, dass es für dich keinen Weg gibt, sondern lediglich, dass es nicht deine Tür war.

Ich spreche nicht gern über mich selbst, und ich erzähle meine Geschichte nicht, um dich zu beeindrucken. Ich erzähle sie, weil ich im Laufe der Jahre verstanden habe, wozu sie taugt: nicht dazu, mich in ein gutes Licht zu rücken, sondern dazu, dir Mut zu machen. Mein gesamtes Fachwissen passte damals auf zwei Rezepte. Daraus ist ein Unternehmen mit rund zweihundert Mitarbeitern geworden – nicht, weil ich klüger gewesen wäre als

andere, sondern weil ich ein Ziel vor Augen hatte und bereit war, den ersten, bescheidenen Schritt zu gehen. Und danach den nächsten.

Du kannst dein Leben so gestalten, wie du es dir erträumst. Das ist kein Kalenderspruch, sondern eine Entscheidung, die niemand anderer für dich treffen kann. Erfolg ist keine Laune des Glücks; Erfolg folgt einer Logik, und diese Logik lässt sich lernen.

Ein Satz hat mich auf diesem Weg immer begleitet: Mein Bestreben, das Beste zu geben. Du begegnest ihm in jedem Kapitel – als Erinnerung daran, dass dein Bestes mit jedem Training wächst und du mit ständiger Entwicklung über Grenzen gehen kannst, die dir heute noch fest erscheinen.

Dafür brauchst du weder Vermögen noch einflussreiche Bekannte noch den makellosen Lebenslauf. Du brauchst zweierlei: ein Ziel, das wirklich das deine ist, und den Mut, dich auf den Weg zu machen. Beides möchte ich dir mit diesem Buch an die Hand geben. Gehen musst du selbst – aber du musst nicht allein gehen.

Helmut Schindler

Wien, 2026

SO LIEST DU DIESES BUCH AM BESTEN

Lies das Buch zunächst in einem Zug, ohne Stift und ohne Druck. Kehre danach zu den Werkzeugen zurück und fülle sie wirklich aus – mit der Hand, auf Papier. Was nur im Kopf bleibt, verändert nichts.

PROLOG

Mein Weg in neunzig Sekunden

Damit du siehst, dass hier keine Theorie spricht: Alles, wovon dieses Buch erzählt, habe ich selbst durchlebt.

Die Frage	Aufgewachsen auf einem Bauernhof, war ich als Nachfolger vorgesehen. Mit sechzehn schrieb ich einen Satz auf einen Zettel: Mit vierzig werde ich Millionär sein. Was mich antrieb, war nicht Gier, sondern die Sehnsucht nach Freiheit.
Der Traum	Ein One-Way-Ticket nach Rio de Janeiro, Sonnenöl an der Copacabana, Schinken aus einer improvisierten Räucherkammer. Der Traum scheiterte, das Geld war aufgebraucht – geblieben ist die Einsicht, dass man dranbleiben muss.
Der Absprung	Wien, Anfang zwanzig: ohne Matura, ohne Geld, ohne Wohnung. Arbeit auf Provision, unseriöse Auftraggeber, einmal sogar ein Betrüger – und eine Frau, die an mich glaubte, lange bevor es dafür einen Beweis gab.
Der erste Schritt	Mit dreiundzwanzig ein Obst- und Gemüsestand, finanziert mit einem Kredit, für den ich meine Bank erst lange überzeugen musste. Das Panieren hatte ich von meiner Mutter gelernt, die Salate von der Wirtin im Dorfgasthaus.
Das Unternehmen	Aus dem Marktstand und einem Schnitzelkiosk wuchsen 35 Lokale mit rund zweihundert Mitarbeitern – mit einem Produkt, das im Grunde jeder herstellen kann.
Die Krise	Zweimal stand ich am Rand der Insolvenz, dazu kam eine schwere Erkrankung mit drei Monaten im Krankenhaus. Gerettet haben mich meine Familie, verlässliche Menschen an meiner Seite – beim ersten Mal auch Rücklagen.
Das Ziel und heute	Mit vierzig verkaufte ich das Unternehmen; das Ziel vom Zettel war erreicht. Seit vierzig Jahren bin ich Unternehmer, heute auch Mentor und Autor, und begleite mit DenkDa Menschen auf ihrem Weg.

Es braucht keinen perfekten Start. Es braucht einen Start.

MEIN LEITSATZ

Mein Bestreben, das Beste zu geben

Ein Satz begleitet mich, solange ich denken kann. Als aus meinem kleinen Anfang ein großes Unternehmen geworden war, ließ ich ihn auf jedes Blatt Papier drucken, das unser Haus verließ: Mein Bestreben, das Beste zu geben.

Dieser Satz ist kein Werbespruch. Er ist ein Versprechen an mich selbst – und er ist der Motor, der mich vom Bauernhof über Wien bis zu einem Unternehmen mit rund zweihundert Mitarbeitern getragen hat. Ich schenke ihn dir, weil er dir zeigen kann, wie man über die eigenen Grenzen hinauswächst.

Mehr als dein Bestes geht nicht – heute

Niemand kann mehr geben, als er wirklich kann. Das ist die erste Wahrheit dieses Satzes, und sie entlastet. Du musst nicht „110 Prozent" geben, wie man so gern sagt. Du musst nicht besser sein als alle anderen. Du musst nur das Beste geben, das heute in dir steckt.

Dein Bestes von morgen ist größer

Die zweite Wahrheit ist die spannendere: Dein Bestes ist keine feste Größe. Es wächst – wenn du trainierst. Jeder Sportler weiß das. Wer heute fünf Kilometer läuft und dabei an seine Grenze

kommt, läuft ein halbes Jahr später zehn. Der Muskel wird nicht stärker, weil er geschont wird, sondern weil er gefordert wird, sich erholt und wieder gefordert wird.

Genauso funktioniert alles andere: vor Menschen sprechen, verhandeln, rechnen, führen, kochen, verkaufen, lernen. Was heute deine Grenze ist, ist morgen dein Aufwärmen.

Wie ich über meine Grenzen gegangen bin

Mit dreiundzwanzig passte mein gesamtes Fachwissen auf zwei Rezepte. Ich hatte keine Matura und kein Geld. Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich einmal ein Unternehmen mit rund zweihundert Mitarbeitern führen würde, ich hätte gelacht. Diese Grenze war echt – an diesem Tag.

Ich bin nicht an einem Tag darüber gesprungen. Ich habe jeden Tag ein Stück dazugelernt: am Marktstand, im ersten Lokal, im zweiten, im dritten. Jeder Fehler war eine Trainingseinheit, jedes neue Lokal eine Grenze, die ich ein Stück weiter hinausgeschoben habe. Das Beste, das ich zehn Jahre später geben konnte, war um ein Vielfaches mehr als das Beste am Anfang. Nicht weil ich begabter geworden wäre, sondern weil ich nie aufgehört habe zu trainieren.

Ständige Entwicklung statt großer Sprung

Über die eigenen Grenzen zu gehen heißt nicht, dich zu überfordern. Wer sich jeden Tag mit Gewalt über die Grenze treibt, verletzt sich – im Sport wie im Leben. Das Geheimnis ist ein anderes: jeden Tag ein kleines Stück über das Gewohnte hinaus. Eine Wiederholung mehr. Eine Seite mehr. Eine Frage mehr, die du dich zu stellen traust.

Das fühlt sich unspektakulär an. Aber viele kleine Schritte über die Grenze ergeben nach einem Jahr einen Weg, den du dir am Anfang nicht zugetraut hättest.

Es wird immer Bessere geben – zum Glück

Du wirst immer Menschen treffen, die etwas besser können als du. Das ist kein Grund zur Entmutigung, sondern eine Einladung: Sie zeigen dir, was möglich ist. Lerne von ihnen. Und miss dich an dem, der du gestern warst – darum geht es in Kapitel 22.

Wenn dein Bestes einmal nicht reicht

Manchmal wird dein Bestes nicht genug sein – bei einer Prüfung, einer Bewerbung, einem Geschäft. Das gehört dazu, und das musst du annehmen. Aber merk dir den Unterschied: „Nicht genug" heißt nicht „nie genug". Es heißt: noch nicht. Dann trainierst du weiter – oder du suchst den Weg um die Mauer herum.

Diesem Satz begegnest du in jedem Kapitel wieder, im Kasten „Mein Bestreben". Er zeigt dir, wo du gerade trainieren kannst.

MERKSATZ

Dein Bestes von heute ist die Grenze von heute. Training verschiebt sie.

ZUM START · DEIN GRENZEN-TRAINING

Such dir eine Sache aus, in der du besser werden willst – Sport, eine Sprache, vor anderen sprechen, sparen, ein Handwerk.

- Schreib auf, wo deine Grenze heute liegt – so genau wie möglich, am besten als Zahl.
- Leg fest, wie du jeden Tag ein kleines Stück darüber hinausgehst.
- Trainiere sieben Tage lang, jeden Tag zur gleichen Zeit.
- Notiere am Abend in einem Satz, was du heute geschafft hast.
- Vergleich am siebten Tag mit dem ersten – nicht mit anderen.

DEINE AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN SIEBEN TAGE

Wähle eine Grenze, die du verschieben willst, und geh sieben Tage lang jeden Tag ein kleines Stück darüber hinaus. Notiere am ersten und am siebten Tag, wo du stehst.

LEITMOTIV

Sechs Sätze, die meinen Weg bestimmt haben

Diese sechs Sätze begleiten dich durch das ganze Buch. Du wirst ihnen in vielen Kapiteln wieder begegnen.

1 **Bestimme dein Ziel, bevor du aufbrichst.**
Nicht ungefähr, sondern so klar, dass du es vor dir siehst. Ein solches Ziel arbeitet in dir weiter, auch wenn du gerade nicht daran denkst.

2 **Wähle den Schritt so klein, dass du ihn dir zutraust.**
Ein zu großes Ziel erzeugt Widerstand. Verkleinere es, bis es in deine Vorstellung passt – und dann geh los.

3 **Geh nie mehr Risiko ein, als du tragen kannst.**
Wer scheitert, muss wieder aufstehen können. Diese Regel ist als einzige nicht verhandelbar.

4 **Vor jeder Mauer gibt es einen Weg.**
Reiß sie nicht ein, sondern geh um sie herum. Selten ist die Mauer das Problem, meist der Glaube, sie sei unüberwindbar.

5 **Ein Rückschlag ist kein Ende.**
Der nächste Morgen kommt gewiss. Aus jedem Fehler lässt sich etwas mitnehmen, das dich weiterbringt.

6 **Bau Reserven auf.**
Zweimal stand ich vor der Insolvenz, einmal haben mich Rücklagen gerettet. Wer wachsen will, braucht ein Polster.

Klarheit vor Tempo, kleiner Schritt vor großem Plan, Reserve vor Risiko.

TEIL I

Wo du stehst

Ehrlich hinschauen, bevor man aufbricht: Wer bin ich, was will ich wirklich – und was habe ich bloß übernommen?

Bevor du irgendwohin aufbrichst, musst du wissen, wo du stehst. Das klingt selbstverständlich, und doch überspringen die meisten Menschen genau diesen Schritt. Man spricht mit ihnen über Ziele, Pläne und Gehälter, aber kaum jemand stellt ihnen die eigentlich entscheidende Frage: Was willst du – und was davon gehört wirklich dir?

Die vier Kapitel dieses ersten Teils sind nicht bequem, denn sie verlangen, genau hinzusehen. Nimm dir die Zeit dafür. Alles, was folgt – Ziele, Wege, Zahlen und schließlich der erste Schritt –, ruht auf den Antworten, die du hier findest.

KAPITEL 1 Es geht um dich

KAPITEL 2 Das Hamsterrad – und warum du nicht hinein musst

KAPITEL 3 Wo stehe ich im Moment?

KAPITEL 4 Sag Ja zu dir

KAPITEL 1

Es geht um dich

Wer in diesen Wochen Verwandte, Nachbarn oder Lehrer trifft, hört fast immer dieselbe Frage: „Und, was machst du jetzt?“ Sie ist freundlich gemeint, doch sie erwartet eine Antwort, die sich in einem einzigen Satz sagen lässt.

Ich habe diese Frage gefürchtet – nicht, weil sie böse gemeint gewesen wäre, sondern weil ich keine Antwort hatte und mich dafür schämte. Heute weiß ich: Diese Frage gehört nicht denen, die sie stellen. Sie gehört dir, und du darfst dir mit der Antwort Zeit lassen.

Darum beginnt dieses Buch mit einem einzigen Gedanken: Es geht um dich. Nicht um das, was deine Eltern sich wünschen, nicht um das, was deine Freunde gerade tun, und nicht um das, was in sozialen Medien gut aussieht. Um dich.

Aus meinem Leben

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, und es galt als ausgemacht, dass ich ihn eines Tages übernehmen würde. Das war kein Angebot, sondern eine Selbstverständlichkeit: Der Sohn führt den Hof weiter. Ich absolvierte eine landwirtschaftliche Ausbildung, beherrschte die Arbeit und verrichtete sie nicht schlecht.

Aber es war nicht mein Leben. Mein Vater und ich sahen die Zukunft mit verschiedenen Augen, und der Konflikt zwischen uns ließ sich nicht auflösen. So stand ich eines Tages vor der Wahl, entweder ein Leben zu führen, das ein anderer für mich entworfen hatte, oder zu gehen und mit nichts neu zu beginnen.

Ich ging – zunächst mit einem One-Way-Ticket nach Rio de Janeiro und, als dieser Traum zerbrochen war, nach Wien, ohne Matura, ohne Geld und ohne Wohnung. Heldenhaft war daran nichts; es war das Ende eines Streits, der keine Lösung kannte. Doch es war meine erste eigene Entscheidung, und darum war alles, was danach kam, mein Leben und nicht das eines anderen.

Die Logik dahinter

Die meisten Menschen entscheiden sich nie bewusst für ihr Leben; sie gleiten hinein. Schule, Bewerbung, Anstellung, Alltag – und eines Tages sind zwanzig Jahre vergangen, ohne dass sich sagen ließe, wann eigentlich entschieden wurde, dass es so kommen sollte.

Gefährlich ist dabei nicht der Weg an sich. Eine sichere Stelle in einem guten Betrieb kann genau das Richtige für dich sein. Gefährlich ist, wenn sie eine Voreinstellung war und keine Entscheidung. Eine Entscheidung lässt sich prüfen und korrigieren; eine Voreinstellung bemerkt man erst, wenn sie zu drücken beginnt.

Die Erwartungen anderer sind dabei selten böswillig. Eltern wünschen sich Sicherheit für ihre Kinder, weil sie sie lieben und weil sie selbst erfahren haben, wie zermürbend Unsicherheit

sein kann. Auch mir riet man irgendwann zu einer festen Anstellung, damit wir eine Familie gründen könnten – ein völlig verständlicher Rat. Er war nur nicht der meine.

Du musst die Erwartungen anderer nicht bekämpfen. Es genügt, sie von deinen eigenen unterscheiden zu lernen. Genau darin besteht die Arbeit dieses Kapitels.

MERKSATZ

Du darfst dir Zeit lassen mit der Antwort. Aber es muss deine Antwort sein.

MEIN BESTREBEN · DAS BESTE ZU GEBEN

Dein Bestes gehört dir. Niemand kann es für dich geben – und niemand kann es dir nehmen. Jedes Training beginnt mit der Entscheidung, dass es um dich geht.

DENKFEHLER

„Ich darf meine Eltern nicht enttäuschen."

Was dahintersteckt: Dahinter steht Dankbarkeit, und sie ist berechtigt. Doch Dankbarkeit verpflichtet nicht zum Gehorsam. Deine Eltern wünschen sich, dass es dir gut geht – nicht, dass du mit vierzig im vermeintlich richtigen Beruf unglücklich bist.

Was du tun kannst: Erzähle ihnen nicht, was du ablehnst, sondern was du anstrebst. Wer ein Ziel vorlegt, wird ernst genommen; wer nur Nein sagt, klingt nach Ausflucht.

DEIN WERKZEUG · ZWEI LISTEN

Nimm ein Blatt Papier und teile es mit einem senkrechten Strich – mit der Hand, nicht am Bildschirm. Links notierst du, was du willst, rechts, was man von dir erwartet. Zwanzig Minuten, ohne zu bewerten.

- Links: Was ich will – in Arbeit, Wohnen, Beziehungen, Geld und Freizeit
- Rechts: Was man von mir erwartet – und von wem genau
- Markiere drei Punkte, die auf beiden Seiten stehen: Hier bewegst du dich auf sicherem Grund.
- Und einen Punkt, der nur rechts steht und dich wirklich schmerzt. Ihm begegnen wir in einem späteren Kapitel wieder.

DEINE AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN SIEBEN TAGE

Sag in dieser Woche einmal bewusst: „Ich weiß es noch nicht, aber ich arbeite daran“ – statt etwas zu antworten, das dem anderen gefällt.

KAPITEL 2

Das Hamsterrad – und warum du nicht hinein musst

Stell dir einen Menschen von fünfundvierzig Jahren vor. Er steht um halb sechs auf, fährt eine Stunde zur Arbeit, arbeitet, fährt eine Stunde zurück, isst, sieht fern und schläft. Am Monatsende kommt das Gehalt, und es reicht gerade. Zweimal im Jahr fährt er auf Urlaub. Unglücklich ist er nicht. Doch fragt man ihn, wann er sich für dieses Leben entschieden hat, weiß er keine Antwort.

Das ist das Hamsterrad. Es hat nichts mit einem schlechten Beruf oder mit Trägheit zu tun. Es beschreibt ein Leben, das läuft, ohne dass jemand steuert.

Aus meinem Leben

Mit dreiundzwanzig habe ich mich in Wien bei zahlreichen Firmen beworben. Irgendeine Arbeit hätte ich gewiss gefunden. Aber ich sah genau hin, was mich erwartete: von früh bis spät arbeiten, am Abend erschöpft ins Bett fallen – und ein Gehalt, das nicht annähernd gereicht hätte, um so zu leben, wie ich es mir vorstellte.

Das war für mich keine Perspektive. Nicht, weil ich mir für Arbeit zu gut gewesen wäre – gearbeitet habe ich später mehr als die

meisten –, sondern weil am Ende dieses Weges nichts stand, wonach ich mich sehnte.

Mein Antrieb war nie Gier. Er ließ sich in einem einzigen Satz zusammenfassen: Ich wollte nie wieder überlegen müssen, ob ich mir etwas leisten kann. Das ist Freiheit, nicht Reichtum.

Die Logik dahinter

Das Hamsterrad folgt einer schlichten Mechanik: Du tauschst Zeit gegen Geld. Mehr Geld erhältst du nur durch mehr Zeit oder eine höhere Qualifikation, und beides ist begrenzt. Der Tag hat vierundzwanzig Stunden, und jede Gehaltstabelle endet irgendwo.

Hinzu kommt, dass dein Einkommen an deiner Arbeitskraft hängt. Solange du gesund und gefragt bist, trägt dieses Modell. Heikel wird es in zwei Lebensphasen: wenn deine Arbeitskraft plötzlich als „zu alt" gilt, und beim Übergang in die Pension. Mit zwanzig scheint beides unendlich fern. Gerade deshalb ist jetzt der beste Zeitpunkt, darüber nachzudenken.

Denn du besitzt etwas, das dem Fünfundvierzigjährigen fehlt: Zeit. Die meisten beginnen erst mit vierzig oder fünfzig, ihren Weg grundsätzlich zu überdenken – meist unter Druck, wenn das Rad schon eng geworden ist. Wer dagegen mit zwanzig versteht, wie Einkommen, Lebenskosten und Vermögen zusammenhängen, muss später nicht mühsam ausbrechen.

Darin liegt der eigentliche Gedanke dieses Buches. Es geht nicht darum, aus einem Rad auszubrechen, sondern darum, gar nicht erst hineinzugeraten.

MERKSATZ

Es geht nicht darum, auszubrechen, sondern darum, gar nicht erst hineinzugeraten.

MEIN BESTREBEN · DAS BESTE ZU GEBEN

Im Hamsterrad gibst du jeden Tag alles und kommst nicht vom Fleck. Training ist das Gegenteil: Jede Runde bringt dich ein Stück weiter.

DENKFEHLER

„Ich habe noch alle Zeit der Welt."

Was dahintersteckt: Das ist wahr und zugleich trügerisch. Du hast viel Zeit, doch jede Entscheidung, die du nicht triffst, trifft ein anderer für dich – der Zufall, der Arbeitsmarkt oder die Gewohnheit.

Was du tun kannst: Triff jetzt keine große Entscheidung, sondern eine kleine – aber bewusst. So bleibt die Tür offen.

DEIN WERKZEUG · DER HAMSTERRAD-TEST

Beantworte die folgenden Fragen spontan mit Ja oder Nein, ohne lange nachzudenken.

- Weiß ich, wofür ich morgens aufstehe – jenseits des Geldes?
- Habe ich in den letzten drei Monaten etwas Neues gelernt, das ich selbst gewählt habe?
- Weiß ich, was mein Leben im Monat kostet – und bleibt am Monatsende etwas übrig?
- Gibt es einen Menschen, mit dem ich offen über meine Ziele spreche?
- Habe ich diese Woche etwas getan, das erst in einem Jahr Früchte trägt?
- Überwiegen die Nein, drehst du mit. Überwiegen die Ja, steuerst du.

DEINE AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN SIEBEN TAGE

Frag einen Menschen über vierzig, den du schätzt: „Würdest du es noch einmal so machen?“ Hör aufmerksam zu, ohne zu urteilen.