



Kurt Tepperwein

Der Lebens- führerschein

Kurt Tepperwein

Der Lebensführerschein

Kurt Tepperwein

Der Lebensführerschein

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

Nachdruck 2016

© 2007 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktionelle Mitarbeit: Hans-Jürgen Schröter

Redaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt, Frankfurt am Main

Satz: Jürgen Echter, Redline GmbH

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-322-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-111-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-610-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Einleitung	
Was ich mit 20 gern gewusst hätte, mir aber niemand gesagt hat	7
Sie erwerben den Lebensführerschein in der Schule des Lebens	9
Hinweis zum Gebrauch dieser Anleitung zum »Lebensführerschein«	11
Teil 1	
Was es heißt, das Leben wirklich zu führen	13
Sie haben die Wahl:	
Nehmen Sie das Steuer Ihres Lebens in die Hand.	18
Alles beginnt genau JETZT:	
Machen Sie es sich ab JETZT leicht	29
Polen Sie sich um:	
Machen Sie Ihr Leben zu einem Gewinn für sich und andere	34
Quantensprung-Bewusstsein:	
So bauen Sie Ihr »geistiges Vermögen« auf	45
Quantensprung-Energie:	
So optimieren Sie Ihre »energetische Signatur«	63
Höhere Führung:	
So lassen Sie sich von Ihrer inneren Stimme führen	74
Das Leben ist ein Spiel und Sie sind am Zug:	
Verspielen Sie es nicht	82
Teil 2	
Werkzeuge und Schritte zur Lebens-Führung	89
1. Schritt und erstes Werkzeug:	
die Lebensinventur	98
2. Schritt und zweites Werkzeug:	
die Sprache des Lebens verstehen	108

3. Schritt und drittes Werkzeug: loslassen, was nicht mehr zu Ihrem Leben gehört . .	119
4. Schritt und viertes Werkzeug: Selbstständigkeit durch die Geburt zu sich selbst . .	132
5. Schritt und fünftes Werkzeug: Lebens-Qualität in allen Bereichen des Lebens	144
6. Schritt und sechstes Werkzeug: Wie Sie Ihr Leben steuern und ihm die richtigen Anweisungen erteilen	154
7. Schritt und siebtes Werkzeug: Erschaffen Sie sich einen gesunden und vitalen Körper	164
8. Schritt und achttes Werkzeug: Erschaffen Sie sich Ihren Traumberuf	174
9. Schritt und neuntes Werkzeug: Erschaffen Sie sich eine liebevolle Partnerschaft . . .	182
10. Schritt und zehntes Werkzeug: Erschaffen Sie sich finanzielle Fülle und einen ganzheitlichen Wohlstand	192

Teil 3

Prüfung bestanden: Ihr Lebens-Führerschein	203
---	------------

Das CHARISMA der Selbst-Prüfung: Woran Sie erkennen, dass Sie die Prüfung für den Lebensführerschein bestanden haben	217
--	-----

Der WEG der Selbst-Erfahrung: Ihre künftigen Fahrlehrer in der Schule des Lebens . . .	234
---	-----

Die VISION von der Selbst-Verwirklichung: Das Ziel ist Lebens-Meisterschaft	243
--	-----

Die PRAXIS der Selbst-Integration in der Schule des Lebens	254
--	-----

Danksagungen.	263
-----------------------	-----

Stichwortverzeichnis	265
--------------------------------	-----

Der Leser-Service.	273
----------------------------	-----

Einleitung

Was ich mit 20 gern gewusst hätte, mir aber niemand gesagt hat

Für alles haben wir eine Gebrauchsanweisung, nur nicht für das Leben selbst. Um Auto, ja sogar um Moped fahren zu dürfen, brauchen wir einen Führerschein, müssen wir Theorie- und Praxisunterricht absolvieren. Nur für so etwas Komplexes wie das Leben, da genügt es, einfach geboren zu werden, und dann kann jeder sehen, wie er damit zurechtkommt. Aber wenn wir das Leben zu Erfolg und Erfüllung führen wollen? Welche Regeln müssen wir lernen? Welche Prüfung ablegen? Was befähigt uns, das Leben wirklich zu FÜHREN und letztlich zu MEISTERN?

Die meisten Menschen sitzen gar nicht am Steuer ihres eigenen Lebens, sondern haben auf dem Beifahrersitz Platz genommen. Das »Auto« wird vom Ehepartner, vom Chef, von den Eltern, von Banken, von Verpflichtungen geführt. Das ist zwar oft bequem, nur darf man dann nicht damit rechnen, dass es einen auch dorthin bringt, wohin man selbst will. Das Auto fährt dorthin, wohin der Fahrer es lenkt, nicht der Beifahrer. So kommt man seinem Lebensziel nicht näher, sondern verpasst es zuverlässig.

AUTO heißt SELBST. »Der Lebensführerschein« ist eine konzentrierte Gebrauchsanweisung, um das Leben SELBST zu führen, sein Lebensziel zu erreichen, die Lebensabsicht zu verwirklichen. Egal, ob Jung oder Alt, er hilft allen, die Lebensprüfungen zu meistern und wirklich erwachsen zu werden.

Irgendwann, früher oder später, wachen wir auf und stehen vor der Aufgabe, wirklich leben zu sollen.

Niemand hat uns das beigebracht. In der Schule haben wir Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt. Wir haben gelernt, welche Schlachten Alexander der Große irgendwo geschlagen

hat. Wir haben gelernt, wie viele Einwohner New York hat. Wie lang der Nil ist und wie viel Gold in Australien gefördert wird: alles Dinge, die man später im Leben »tagtäglich braucht«.

Was wir nicht gelernt haben, ist, wie man wirklich lebt:

- wie man seinen Körper gesund erhält
- wie man den richtigen Beruf findet und von ihm später über die Berufung zur Erfüllung gelangt
- wie man den richtigen Partner findet und mehr noch, wie man selbst ein idealer Partner wird
- wie man mit seinem Partner oder notfalls auch ohne ihn glücklich wird
- wie man seine Probleme löst, sich seine Wünsche erfüllt, seine Ziele sicher erreicht

Alles das haben wir im Leben nicht gelernt. Zumindest nicht in der Schule. Wir haben auch nicht gelernt, wie man bis ins hohe Alter jung und vital bleibt. Wie man zu sich selbst findet und ein erfülltes Leben lebt. Wir haben nicht einmal gelernt, wie man mit seinem Denkinstrument optimal umgeht, seine faszinierenden Möglichkeiten nutzt, um sein Leben bewusst und nach seinen Wünschen zu gestalten.

Tatsache ist, dass wir vom Leben alles haben können. Wir bräuchten nur eine Gebrauchsanweisung für das Leben. Weil wir all das Genannte nicht gelernt haben, schlittern viele über Misserfolge und Schicksalsschläge in die Krise und geben irgendwann frustriert auf. Sie glauben, mehr hätte das Leben nun einmal nicht zu bieten. In Wirklichkeit haben Sie in jedem Augenblick die Wahl. Das heißt, ganz gleich wie Ihr Leben bis jetzt gelaufen ist, in diesem Augenblick, jetzt, können Sie es völlig neu bestimmen und sich selbst neu erfinden.

Das Unternehmen ICH SELBST erfolgreich zu führen, ist die faszinierendste Aufgabe im Leben. Schaffen Sie sich eine erfüllende Zukunft, denn Sie werden den Rest Ihres Lebens

darin verbringen. Wir alle haben »lebenslänglich«, aber ob Sie das als Strafe abbüßen oder unter beglückenden Umständen frohen Herzens genießen, das können Sie frei bestimmen.

Nehmen Sie dieses Buch als Ihren Führer für die Fahrschule des Lebens. Auto fahren braucht man auch nur einmal über ein paar Monate zu lernen. Das Leben wirklich führen zu lernen ist auch ein einmaliger Akt – und dann kann man es. Es kann zwar auch einige Monate – vielleicht auch Jahre in Anspruch nehmen, doch es ist das Lohnenswerteste im Leben. Lassen Sie sich JETZT zu Ihrem Lebensführerschein führen und diese Lebens-Prüfung erfolgreich bestehen.

Sie erwerben den Lebensführerschein in der Schule des Lebens

Während der Autoführerschein eine »Eintrittskarte« in die Welt des Autofahrens ist, ist der Lebensführerschein eine **Eintrittskarte in die Welt des wahren Menschseins**. Das klingt sehr pathetisch, aber machen wir uns bewusst: Wir werden zwar als Menschen geboren, müssen uns aber unser Menschsein erst erwerben, zum Menschsein erwachen.

Bestimmt 95 Prozent dessen, was wir im Leben tun, erledigen wir »Schritt für Schritt«. Doch manchmal ist kein »nächster Schritt« notwendig, sondern ein Sprung. Wer einen Abgrund nicht mit einem Sprung, sondern nur mit einem Schritt zu überwinden versucht, der stürzt ab. Schritte führen zu quantitativen Veränderungen, ein Sprung zur qualitativen. **Qualitativ höhere Bewusstseinsstufen sind ohne Sprung nicht zu erreichen.**

»Quantensprung« ist dafür ein richtiges »Trendwort« geworden. Was ist an einem »Quantensprung« so großartig? Jeder Floh springt weiter als ein Quantum (ein Lichtpäckchen). Das

Faszinierende ist, dass es selbst in der kleinsten Welt, die wir kennen (die Quantenwelt), nicht linear, sondern sprunghaft zugeht. Licht und Energie springen. Wenn wir eine Lampe durch einen Dimmer immer mehr zum Leuchten bringen, erscheint es so, als nähme die Helligkeit stetig zu. In Wirklichkeit aber wird das Licht sprunghaft heller. Es sind nur so kleine Sprünge, dass unser Auge sie als solche nicht wahrnehmen kann.

Das Leben entwickelt sich in qualitativen Sprüngen, das bringt uns der Begriff »Quantensprung« zu Bewusstsein. Dass darüber hinaus die Quantenwelt so sehr unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist eine Revolution im Denken der Naturwissenschaft. Sie ist in Sphären eingedrungen, in denen das alte Modell der Trennung von Geist und Materie nicht mehr funktioniert. **Realität ist etwas ganz anderes, als es lange zu sein schien.** Wir müssen uns von diesem »materialistischen Denken« verabschieden. Beeindruckt von den Erkenntnissen der Quantenphysik, nennt man dieses Denken heute oft Quantendenken oder Quantenbewusstsein.

Wie dem auch sei: Wir können erst zu unserem Menschsein und eigentlichen Leben erwachen, wenn wir uns der schöpferischen Kraft unseres Geistes bewusst sind.

Das Leben funktioniert in Sprüngen, qualitativen Entwicklungen, der Erschaffung und Emergenz (Auftauchen) immer neuer und höherer Bewusstseinsstufen. Das ist eine der Hauptlektionen, die wir in der Schule des Lebens zu lernen haben.

Solche Bewusstseins sprünge zu initiieren ist die Aufgabe des erwachten Lebens. Sie können Ihr Leben auf ein qualitativ höheres Niveau führen. Das ist der Sinn des Lebensführerscheins.

Hinweis zum Gebrauch dieser Anleitung zum »Lebensführerschein«

Das Erste, was Sie führen sollten, ist ein Tagebuch, zum Beispiel mit dem Titel »Der Quantensprung: Ich erwache zu meinem Leben«.

Sie kennen die Volksweisheit: »Selbst-Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.« Es gibt kein besseres Werkzeug als das »schriftliche Nachdenken«, am besten in der Form eines Tagebuchs.

In diesem Buch, das Sie nicht zufällig in Ihren Händen halten, finden Sie entscheidende Fragen, denen Sie sich *jetzt* stellen sollten. Sie sind reif dafür, sonst hätte dieses Buch nicht zu Ihnen gefunden. Machen Sie jetzt keine halben Sachen.

Fragen wecken den schlafenden Geist, richten seine Aufmerksamkeit aus. Sokrates war der große Lehrer, der durch Fragen lehrte. Er half den jungen Menschen, durch die richtigen Fragen, das Sich-in-Frage-Stellen aus der Trance von Vorurteilen herauszukommen und bewusster zu leben.

Ohne die richtigen Fragen, die richtigen Antworten gibt es auch keine Ver-Antwort-ung. Wer die Verantwortung für sein Leben übernimmt, der hat die Antworten auf die wesentlichen Lebensfragen gefunden.

Gerade das Aufschreiben hilft sehr dabei, Distanz zu bekommen und sich selbst zu beobachten. Tiere nehmen nur wahr und sind – soweit wir wissen – nicht in der Lage, sich selbst zu beobachten, Lebensmuster zu erkennen und ein anderes Leben zu wählen. **Diese Selbst-Reflexion, diese Selbst-Erkenntnis, dieses Selbst-Bewusstsein macht uns zum Menschen.** Es ist die Essenz Ihres Quantensprungs: voll im Leben zu stehen und sich dabei gleichzeitig zu beobachten: Ist es wirklich optimal? Lässt es sich optimieren? Erwachen heißt, über sein Leben zu wachen, es wachsam zu beobachten, zum Menschsein zu

erwachen. Es ist ein Bewusstseins-Zustand, den Sie sich durch Selbst-Beobachten erarbeiten können.

Gehen Sie *jetzt* zu sich selbst auf Distanz, beobachten Sie sich, schreiben Sie auf, was Sie beobachten. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben, indem Sie die Fragen Ihres Lebens beantworten. Dieser Lebensführerschein führt Sie an die wesentlichen Fragen des Lebens heran.

Führen Sie Ihr Quantensprung-Tagebuch!

Diesen Quantensprung zu vollziehen, ist *jetzt* die Hauptaufgabe in Ihrem Leben. Machen Sie das zu Ihrer ganz persönlichen Chefsache. Tun Sie, was zu tun ist, damit sich dieser Quantensprung in Ihrem Leben *jetzt* ereignen kann. Wie ernst Sie es meinen, zeigt sich darin, ob Sie Ihr Quantensprung-Tagebuch *jetzt* führen. Es ist die »Aufnahmeprüfung« in diese Lebensschule, um zum eigenen Leben, zum wahren Menschsein zu erwachen.

Sie können sich übrigens auch einer »Abschlussprüfung« unterziehen, ob Sie zu Ihrem Leben wirklich erwacht sind, und den »Lebensführerschein« erwerben. Dazu mehr am Ende des Buches.

TEIL 1:

**WAS ES HEISST, DAS LEBEN
WIRKLICH ZU FÜHREN**

Der erste Teil des Lebensführerscheins führt Sie in die sieben Grundbedingungen dafür ein, was es heißt, sein Leben wirklich zu führen. Es ist der Anfang, nicht das Ende. Am Ende steht die Lebensmeisterschaft: das eigene Leben zu einem Kunstwerk zu vollenden. Der Lebensführerschein hilft Ihnen, sich auf diesen Weg zu machen, Ihren Weg, Ihr Leben wirklich zu leben, zu Ihrem Leben zu erwachen und wirklich erwachsen zu werden.

1. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur, indem Sie es WÄHLEN.** Wer sein Leben nicht selbst wählt, der wird verführt, fremdbestimmt, von außen beeinflusst und gesteuert, ohne dass er sich dessen bewusst ist. Ihr Leben selbst zu wählen ist der entscheidende Schritt, erwachsen und selbstständig zu werden, das Steuer des Lebens in die eigenen Hände zu nehmen.

Machen Sie sich bewusst: Was für ein Leben haben Sie bisher »gewählt«? Haben Sie gewählt, es nicht zu wählen? Was für ein Leben hätten Sie denn gern? Sind Sie dazu bereit, Ihr eigenes Leben *jetzt* zu wählen?

2. **Das Leben FÜHREN können Sie nur JETZT**, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Nur in diesem (und jedem einzelnen) Augenblick können Sie Ihr Leben führen. Und jeder Augenblick bedarf Ihrer Führung.

Verschieben Sie die Grundfragen des Lebens nie auf morgen. Sind Sie bereit, sich ihnen *jetzt* zu stellen? Sie lauten: Wer bin ich? Lebe ich wirklich *mein* Leben? Die Antwort lautet (in unzähligen verschiedenen Formulierungen): Du bist ein Schöpfer. Du lebst dein Leben, indem du es selbst erschaffst.

Was für eine Art Leben erschaffen Sie? Erschaffen Sie sich ein Leben »erster Klasse«? Behandeln Sie sich selbst wie einen Kunden erster Klasse? Oder geben Sie sich mit einem drittklassigen Leben zufrieden? Das kann aber nicht Ihre beste Wahl als Schöpfer sein.

Wählen Sie *jetzt* ein Leben erster Klasse und lassen Sie *jetzt* alles los, was nicht mehr dazugehört. Loslassen heißt: geistig und in Liebe loslassen, verabschieden, entlassen und sich entlasten.

Sind Sie bereit, Ihr eigenes Leben *jetzt* zu gewinnen?

3. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur als Gewinner.** Gewinnen ist ein Lebensprinzip. Ein Verlierer ist ständig auf andere angewiesen, lebt auf Kosten anderer, nimmt mehr, als er gibt. Ein Gewinner lebt in Gewinn und Überfluss. Er kann geben und einen Beitrag zum Ganzen leisten.

Sind Sie bereit, Ihr Leben *jetzt* als Gewinner zu führen? Sind Sie jetzt bereit, ein unendliches geistiges Vermögen zu gewinnen?

4. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur, indem Sie Ihr GEISTIGES VERMÖGEN (»geistiges Kapital«) ständig optimieren, Ihr geistiges Werkzeug pflegen und es sicher einsetzen.**

Unser geistiges Potenzial immer besser zu nutzen ist Teil der individuellen Menschwerdung: des Lehrplans in der Schule des Lebens. Sind Sie bereit, Ihr geistiges Potenzial, Ihr geistiges Vermögen *jetzt* entscheidend zu optimieren? Sind Sie bereit, nur noch stimmige Ziele anzustreben und daran festzuhalten, bis Sie sie erreicht haben? Sind Sie bereit, jetzt zu Ihrer wahren geistigen Größe zu erwachen?

Wie weit Sie Ihr geistiges Vermögen entwickelt haben, zeigt sich unverfälscht in Ihrer Ausstrahlung, Ihrer »energetischen Signatur« (siehe Seite 63ff.).

5. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur, indem Sie ENERGIE FÜHREN, das heißt Ihre Energiequelle aktivieren, »in Form bringen«, »in Erscheinung treten« lassen, Ihr eigenes Leben manifestieren.** Energie zu führen setzt voraus, sie wahrzunehmen, energetische Quellen zu erschließen, sich mit der einen Quelle, der Quelle des Lebens überhaupt, zu verbinden und diese Verbindung zu halten.

Der Quantensprung zu einem erwachten Leben setzt eine entsprechende Energie (die Lebensenergie oder Kundalini

im zweiten Energielevel) voraus, die es jetzt zu wecken gilt. Sind Sie bereit und mental stark genug, die unerschöpfliche Energiequelle am Ende Ihrer Wirbelsäule zu aktivieren? Sind Sie bereit, Ihr Leben nicht mehr auf »Schwachstrom«, sondern mit der Power von »Starkstrom« zu führen? Sind Sie bereit, Ihr geistiges und energetisches Potenzial jetzt konsequent und sprunghaft zu erhöhen?

6. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur, indem Sie sich von Ihrer »inneren Stimme« führen lassen: Wer führen will, muss sich von HÖHEREM auch führen lassen können.** Sie können nicht im Einklang mit dem Leben sein, wenn Sie sich nicht von ihm selbst führen lassen. Es führt Sie zu sich selbst durch Ihre innere Stimme, den Ruf des Herzens. Sind Sie *jetzt* bereit, ein wirklich stimmiges Leben zu führen, indem Sie auf Ihre innere Stimme achten, sie immer klarer wahrnehmen, auf sie hören und Ihre (äußere) Stimme zu einer energetischen Stimmhaftigkeit zu schulen? Erst dann wird Ihr Leben leicht wie ein Kinderspiel.
7. **Ihr Leben FÜHREN können Sie nur im SPIEL, Sie führen es spielerisch oder gar nicht.** Sobald Sie es spielerisch führen, können Sie das Spiel nur gewinnen. Sind Sie bereit, das schwere Gepäck Ihres Rucksacks der Vergangenheit abzulegen und es sich leicht zu machen? So leicht, wie die Vögel des Himmels, so leicht, wie die Delfine des Wassers, so leicht wie die Gazellen auf der Erde?

Wenn Sie für alles das *jetzt bereit* sind, dann sind Sie reif für den Lebensführerschein, für die Reifeprüfung Ihres erwachten und erwachsenen Lebens.

Sie haben die Wahl: Nehmen Sie das Steuer Ihres Lebens selbst in die Hand

Die meisten Menschen haben keine Wahl, weil sie nicht wissen, dass sie sie gehabt hätten. Sie wählen folglich unbewusst und indirekt, durch ihre Gedanken, ihr Verhalten, ihr Unbewusstsein.

Wählen Sie bewusst und direkt, was *sein soll*. Ihr Sosein *ist* eine Wahl.

Die Realität, Ihr Leben ist bereit, jede von Ihnen gewünschte Form anzunehmen.

Die größte Freiheit und die größte Macht des Menschen liegt in seiner Wahlfreiheit. Genau diese Freiheit unterscheidet ihn vom Tier. Letztlich lautet die Alternative immer: entweder das eigene Leben selbstbewusst zu führen oder immer nur auf äußere Anforderungen zu reagieren und so das eigentliche Leben den Umständen zu opfern.

Gerade heute in den herausfordernden Zeiten der allgemeinen Unsicherheit sind die alten Lebensrezepte der Anpassung an die Umstände überholt. Jeder steht früher oder später vor der Aufgabe, sein ganzes Leben neu zu erfinden, sich für ein neues Leben zu entscheiden, ein wirklich erfolgreiches und erfülltes Leben von ganzem Herzen zu wählen.

Wer nicht wählt, was für ein Leben er führen will, der wird gelebt, den bestimmen Lebensumstände, die Arbeitsmarktsituation, Beziehungsdramen, Gesundheitsprobleme, Finanzkrisen. Das eigene Leben wird nicht mehr selbst geführt, man sitzt nur noch auf dem Beifahrersitz und wartet auf die nächste Hiobsbotschaft. Der Weg aus jeder scheinbar noch so ausweglosen Situation ist letztlich nur die entschlossene Wahl, das Leben ab jetzt selbst zu führen.

Das Leben selbst hat dagegen keine Wahl. Es wartet auf Ihre Anweisungen. Was immer Sie wählen, das Leben lässt es in

Erscheinung treten. Oft erkennt man erst in den eigenen Lebenskrisen, was man einmal gewählt hat. Die meisten Menschen wählen unbewusst ein Opferdasein und verursachen so ständige Disharmonie im Leben, retten sich von einer Krise in die nächste.

Um vom Leben alles zu bekommen, was man will, muss man beginnen, es wirklich zu führen. Genau das aber haben wir nicht gelernt. Wie man ein Auto führt und fährt, das lernen wir in der Fahrschule und erhalten dafür einen Führerschein. Wie man das Leben aber führt, das lernen wir leider in keiner Schule und das gehört mit zur Tragik unserer Schulen.

»**Führung**« ist heute eine der wichtigsten **Lebenskompetenzen**. Ohne nachhaltige Führung geht nichts mehr. Unternehmen wollen nicht gemanagt, sondern geführt werden. Vor allem Kinder brauchen Führung, damit sie am Vorbild lernen, ihr Leben selbst zu führen. Die beste erzieherische Hilfe, die Eltern ihren Kindern geben können, ist ihr eigenes Leben als Mann, Frau und Eltern vorbildlich zu führen. Auch Partnerschaften wollen zu einem gemeinsamen Ziel hingeführt werden, damit ein Wir entstehen kann.

Wer aber die richtigen Lebensregeln kennt und sein Leben nach diesen Regeln führt, der kann sein Leben auch märchenhaft genießen.

Die Wahl, vor der Sie stehen, heißt: führen oder verführt und gesteuert werden?

Ob man sein Leben nach den eigenen Interessen und Bedürfnissen wirklich führt oder sich »von außen« steuern lässt, erkennt man am besten an der Frage: **Was MUSS ich noch?** Dieses »ich muss« bedeutet dann: Ich habe keine andere Wahl.

Also prüfen Sie einmal für sich, was Sie alles in Ihrem Leben noch *müssen*. Erstellen Sie eine Liste »Ich muss ...«. Und dann gehen Sie jeden einzelnen Punkt durch und fragen sich: Muss ich das wirklich? Ist es wirklich in meinem Interesse? Wann

habe ich es gewählt? Warum habe ich es gewählt? Ist es noch jetzt meine Wahl?

Das Heimtückische an diesem »Ich habe ja keine andere Wahl« ist unser verschleierter Selbstbetrug: Wir reden uns ein, keine andere Wahl zu haben, und so bleiben wir in der scheinbar so bequemen Opferrolle.

Machen wir diese Selbstbefragung an einem Beispiel klar: Die meisten antworten auf die Frage, was sie noch müssen, spontan: Ich muss arbeiten.

Also: Warum muss ich eigentlich arbeiten? – Die Antwort kommt sofort: Weil ich Geld verdienen muss. Ich arbeite also, um Geld zu verdienen. – Gibt es keine andere Wahl? Arbeitet der Mensch nur, um Geld zu verdienen? Könnte ich nicht arbeiten, weil es mir Freude bereitet, und mein Verdienst ist dann eine willkommene »Nebenwirkung«?

Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich nicht mehr arbeiten *müsste*, sondern arbeiten *wollte*, um mich selbst zu verwirklichen, um einen Beitrag zum *Ganzen* zu leisten?

Wie viel »muss« würde schon aus meinem Leben verschwinden, wenn ich nicht arbeiten müsste, sondern mich beruflich so betätigte, dass es mir wirklich Freude bereitet?

Sie sehen: Diese Fragen konsequent gestellt helfen Ihnen nicht nur, den Schleier des Selbstbetrugs zu lüften, sondern ganz neue Horizonte für Ihr Leben zu öffnen.

Wenn Sie die Wahl hätten: Würden Sie lieber arbeiten müssen oder Ihrer wirklichen Berufung mit Freude nachgehen? Tun Sie jetzt so, als ob Sie die Wahl hätten: Was würden Sie wirklich mit Freude tun, ohne sich die beengende Frage zu stellen, ob Sie Ihren Lebensunterhalt damit verdienen könnten?

Wenn Sie sich *jetzt* von dieser Macht »Ich habe keine andere Wahl« befreien wollen, dann prüfen Sie für sich, was Sie in Ihrem Leben noch müssen, und stellen Sie alle Punkte auf Ihrer Liste infrage: Muss ich es wirklich? Was wäre, wenn ich eine Wahl hätte. Und dann wählen Sie ganz bewusst Ihre

Zukunft! Sie liegt in Ihren Händen – wie das Steuerrad eines Autos, das man selbst lenkt.

Wie Sie Ihr Leben wirklich führen

Ein Leben wirklich zu führen, ist an kleinen Dingen zu erkennen und in kleinen Dingen zu erproben: ein Gespräch führen, eine Situation führen, eine Beziehung führen, Kinder führen, Mitarbeiter führen. Alle diese Führungsaufgaben finden ihren Höhepunkt darin, das ganze Leben zu führen. Das heißt auch: alles loslassen, was nicht mehr wirklich zu mir gehört. Schwächen in Stärken umwandeln und Stärken optimal einsetzen.

Klären wir die großen Lebensbereiche, die Führung erfordern:

Was ist mein Wunschtraum?

Wie kann ich ihn verwirklichen? Welche Hindernisse gibt es? Und warum noch?

Habe ich keine Zeit, kein Geld, keine Träume, fehlt es mir an Glauben, an Geduld, an Beharrlichkeit, habe ich kein Vertrauen in meine Fähigkeiten und Möglichkeiten, habe ich begrenzende Vorstellungen, wie: Ich kann das nicht, ich bin zu alt, zu schwach? Lasse ich mich zu leicht entmutigen oder bin ich nur zu faul?

Wenn wir unser Leben nicht in die Richtung unseres Wunschtraums führen, dann lassen wir uns verführen, um den Interessen anderer zu dienen (zum Beispiel durch Konsum). *Führen oder verführt werden, das ist die Frage. Lassen Sie sich noch zu Handlungen verführen, die nicht zu Ihrem Leben gehören?*

Zielklarheit schaffen:

Was will ich wirklich? Warum? Was ist der Sinn meines Lebens?

Ich sollte wirklich »stimmige« Ziele wählen: Ein stimmiges Ziel erkenne ich daran, dass es mir die Motivation *und* die Kraft

gibt, es sicher zu erreichen. Ich muss mir vorstellen können, am Ziel zu sein. Ich muss mich wert fühlen, denn das Leben kann mir nichts geben, das ich mir selbst verweigere, versage.

Das ist ja der tiefere Sinn des »Versagens«: dem Leben nicht klar und deutlich zu sagen, was man will, es nicht ultimativ zu bestimmen und zu bestellen. Auch hier gilt: *dem Leben bestimmend sagen, was man will, oder sich den Erfolg ver-sagen.*

Vom Beruf zur Berufung finden:

Der Beruf sollte etwas sein, *wofür* man lebt, nicht nur *wovon* man lebt. Eine solche Tätigkeit kann ich auch nicht mehr »Arbeit« im üblichen Sinne nennen. Es ist Freude und Erfüllung. Es ist ein bewusstes Wirken, ein Werk vollbringen, Werkzeug sein. Wir sagen auch: Ein Mensch hat sein Leben verwirkt. Das meint, er hat nicht wirklich sein Leben gelebt, er hat am Leben vorbeigelebt. Also: *Wirken Sie bewusst in dieser Schöpfung oder verwirken Sie Ihr Leben?*

Den richtigen Umgang mit der Zeit lernen:

Ich kann die Zeit zwar nicht führen, wohl aber mein Leben bewusst *in der Zeit* führen, das heißt, den richtigen Zeitpunkt für alles finden und meine Lebenszeit optimal nutzen. Keine Zeit mehr mit Unwesentlichem vertun. Wissen, wofür es sich lohnt, meine Zeit, mein Geld, mein Leben einzusetzen.

Wir sprechen davon, dass man seine Zeit »vergeudet«. Damit ist nicht gemeint, dass man sich entspannt, ruht, »nichts tut«, in die Zeitlosigkeit kommt. Das ist sogar die Voraussetzung, um die Zeit optimal zu nutzen, die Relativität der Zeit zu erkennen, das subjektive Zeitempfinden bewusst zu erhöhen.

Zeit zu vergeuden heißt, sie nicht zu nutzen. Dieses Kapital und Vermögen durch die Hände streichen zu lassen, ohne sich seiner Lebensaufgabe bewusst zu werden und in diesem Sinne zu wirken.

Sind Sie sich dessen bewusst, dass Sie auch Einfluss auf Ihre Lebenszeit selbst haben? Mit Ihrer Geburt haben Sie ein Lebens-

konto von in der Regel 130 Jahren bekommen. Sie buchen von diesem Konto durch Fehlverhalten täglich ab. Selbst wenn Sie mit 80 sterben würden, hätten Sie immer noch 50 Jahre Ihres Lebens »vergeudet«. *Sie haben durch bewusste Lebensführung auch Einfluss auf Ihre Lebenszeit. Vergeuden Sie sie nicht!*

Wie kann ich mehr Lebensqualität schaffen?

Letztlich geht es aber nicht um Lebens*quantität* – und der ist Meister, der am ältesten wird. Es geht um Lebens*qualität*. Fragen Sie sich immer wieder: Was be-/verhindert derzeit noch mein Glück? Warum?

Was würde mein Leben schöner, erfüllender machen? Legen Sie sich eine Liste an:

- Welche Wünsche habe ich noch an mein Leben? Was kann ich *jetzt* tun, um sie zu erfüllen?
- Was sind derzeit meine Probleme? Wieso habe ich sie noch nicht gelöst?

Das Leben stellt mich ständig vor neue Aufgaben. Das lässt sich leicht zum »Sinn des Lebens« stilisieren: Leben ist das Lösen von Aufgaben. Aufgaben werden aber dann zu Problemen, wenn ich mich ihnen nicht zur rechten Zeit stelle. Je länger ich sie vor mir herschiebe, zu desto deutlicheren und drängenderen Problemen entwickeln sie sich. Irgendwann habe ich keine Wahl mehr und muss mich dem schon unlösbar scheinenden Problem stellen. *Pro-aktiv* sein heißt Aufgaben lösen, *re-aktiv* sein heißt, sich mit Problemen herumärgern. Aber jedes Problem ist eine Herausforderung, wieder pro-aktiv zu werden.

Das Leben zu führen heißt also auch: alle sich stellenden Aufgaben *sofort* lösen. (Das Leben stellt einen immer nur vor Aufgaben, die lösbar sind. Unlösbare Aufgaben stellen sich uns nicht.) Indem man Aufgaben sofort löst, löst man sich ganz und gar von Problemen, weil ungelöste Aufgaben nicht mehr zu Problemen eskalieren.

Also: Lösen Sie Ihre Aufgaben und sich damit von Problemen. Auch dadurch reduzieren Sie in ganz erheblichem Maße das *Muss*. Sie haben dann keine Probleme mehr im Nacken, die Sie noch dringend lösen müssen.

Ein *Tipp*: Nehmen Sie sich eine Auszeit. Machen Sie sich eine Liste aller Probleme, die der Lösung harren. Und dann packen Sie alles an, so dass Sie nach der Auszeit sagen können: Alles gelöst, ich habe keine Probleme mehr. Und dann packen Sie jede Aufgabe, die sich Ihnen neu stellt, sofort an.

Lösen Sie sich von Problemen, indem Sie Ihre Aufgaben immer sofort lösen.

Vielleicht helfen Ihnen folgende Fragen weiter, um »aufgestaute Probleme« zu lösen:

- Macht mir meine Gesundheit Sorgen? Wie kann ich sie optimieren?
- Bin ich wirklich meinen Ansprüchen entsprechend erfolgreich? Wie werde ich noch erfolgreicher? Beende ich jedes Vorhaben erfolgreich? Erfolgreich *sein* kann so auch zu einer Gewohnheit werden.
- Bin ich mit meinen finanziellen Verhältnissen mehr als zufrieden? Was kann ich tun, um wirklich »vermögend« zu werden? Habe ich ein wirkliches »Wohlstandsbewusstsein«?
- Was ist mit meinen Gewohnheiten, sind sie »Glück bringend«? Was sollte ich mir ab- und was angewöhnen? Verhalte ich mich so, dass ich immer gut gelaunt und sympathisch bin?
- Bin ich immer auch grundlos glücklich? Das Glück ist, als Mensch zu leben, alles was geschieht, ist ein zusätzliches Geschenk. Habe ich ein richtiges »Talent zum Glücklichen«?
- Bin ich ein idealer Partner? Was muss ich tun, um einer zu sein?
- Wer oder was spielt in meinem Leben die Hauptrolle? Sind es Erfolg, Anerkennung, Geld, Besitz, Gewohnheit, Liebe,

ich selbst? Wer sollte die Hauptrolle in meinem Leben spielen? Was ist dafür zu tun?

- Nie mehr »müssen«. Wo muss ich noch und warum? Muss ich wirklich?
- Lebe ich als Gewinner? Was macht mich zum Gewinner?

Wissen Sie, was der Test dafür ist, ob Sie Ihr Leben wirklich führen? Wenn Sie sagen können: Ich führe ein »märchenhaftes« Leben; so ein wundervolles Leben kann es doch nur in einem Märchen geben.

Sie lernen die Kunst zu praktizieren und ständig zu optimieren, aus einem ganz normalen Alltag etwas ganz Besonderes zu machen. Sie lernen Ihr Leben wirklich zu »zelebrieren«. Sie leben so, dass Sie am Ende sagen können:

Ich habe wirklich gelebt!

Sich selbst neu »er-finden«

Wir sind in einer beneidenswerten Lage. Wir sind Schöpfer. Wir können die Umstände unseres Lebens frei bestimmen. Doch leben die meisten wie Opfer der Umstände, die sie sich selbst geschaffen haben. Wir richten uns nach den Gegebenheiten, orientieren uns an Tatsachen. Dabei sind das doch nur Sachen, die einmal so getan worden sind, deswegen heißen sie ja Tat-Sachen, und die jederzeit anders getan werden könnten. Die meisten Menschen leben gar nicht ihr Leben. So fühlen sie sich in ihrer Situation nie so richtig wohl.

Lassen Sie uns also ab jetzt die Tatsachen schaffen, die wir brauchen, um uns in unserem Leben wirklich wohlfühlen.

Was ist dafür zu tun? Was ist der »Lehrplan« in unserer Lebensschule zum Erreichen des Lebensführerscheins?

Das Leben gibt uns keinen »linearen Lehrplan« vor, den wir von oben nach unten abarbeiten könnten. Die nächste Aufgabe kommt eher unerwartet. Hier finden Sie in Stichworten die wesentlichen Aufgaben des Lehrplans, um sich als Schöpfer

neu zu erfinden. Lassen Sie sich vom Leben überraschen, wann sich die jeweilige Aufgabe bei Ihnen meldet. Klären Sie dabei auch, was Sie schon gelernt haben, was zu Ihrer Gewohnheit geworden ist!

Das Leben führen heißt, den Weg der Freude gehen. Der Lehrplan heißt, das Leben mit immer mehr Freude zu genießen:

- **Das »Werkzeug Mensch« optimieren.** Der Mensch ist ein Werkzeug der Schöpfung und nur als »vollendeter Mensch« ein optimales Werkzeug.
- Seine Vision erkennen und verwirklichen. Klären: Was erfüllt mich wirklich?
- Entscheiden, ob ich mein Ego glücklich machen will oder mich selbst? Das sind zwei ganz verschiedene Wege und beide sind in Ordnung.
- Sich sein Selbstbild bewusst machen und optimieren.
- Das Sichärgern endgültig verlernen und Humor entwickeln.
- Die »Kunst des Genießens« erlernen und ständig praktizieren.
- *Nie* mehr »arbeiten« und bezahlten Urlaub für immer nehmen.
- Vom Beruf über die Berufung zur Erfüllung finden.
- *Jede* Angst auflösen. – Deine Angst liebt dich!
- Entfernen Sie rigoros jedes »Muss« aus Ihrem Leben.
- Optimieren Sie Ihren Umgang mit Kritik und Ablehnung. Jede Kritik ist immer ein Kompliment.
- Lernen Sie in *jeder* Situation »in Leerlauf« zu schalten. Wer nicht spielen will, der muss arbeiten.
- Die Aufmerksamkeit abziehen von Problemen und richten auf Lösungen!
- Stress vermeiden.
- Sich auf das Wesentliche konzentrieren. Prioritäten setzen. Schrittweise eins nach dem anderen durchführen.

- Das Ende des Leidens: Die »Illusion des Ich« durchschauen und sich selbst erkennen. Nur ein Ich leidet, ohne ein Ich ist keiner da, der leiden könnte.
- Bedingungslos ja zum »Spiel des Lebens« sagen.
- Die richtigen Ursachen setzen und aus dem, was *ist*, machen, was sein *soll*.
- Sich als Schöpfer erkennen und wählen.
- Welchem »Ruf« folgen Sie, dem Ruf des Geldes, des Erfolgs, des Glücks, der Gesundheit, der Erleuchtung? Es ist Ihre Wahl und damit bestimmen Sie Ihren Weg, denn das Ziel bestimmt den Weg und die Schritte.
- Bestimmen Sie bewusst die »Hierarchie *Ihrer* Werte«.
- Sein Leben ganz neu konzipieren und manifestieren. Sein Leben wirklich selbst bestimmen und wirklich *sein* Leben leben.
- Schicksal ist »Mach-sal« und damit eine Chance.
- Alles loslassen, was einen noch von sich selbst trennt.
- Eine Liste machen: Was gefällt mir nicht an meinem Leben?
- Welche Hindernisse, Erwartungen, Enttäuschungen gibt es noch in meinem Leben?
- Befreien Sie sich aus dem »Gefängnis der Gegebenheiten«.
- Den »Weg der Freude« gehen. Dieses Leben findet *nur* Ihnen zur Freude statt. **Wenn Sie sich auch nur einen Augenblick lang nicht freuen, haben Sie gerade nicht wirklich gelebt.** Machen Sie eine Liste Ihrer Freuden und verwirklichen Sie einen Punkt nach dem anderen in Ihrem Leben, sonst ist es gar nicht wirklich *Ihr* Leben.
- Lernen Sie, *nein* zu sagen.
- Spielen *Sie* die Hauptrolle in *Ihrem* Leben. *Sie* bestimmen ab sofort das Ziel, den Weg, die Schritte und den Erfolg. Machen Sie Ihren Erfolg »unvermeidlich« – Was ist Ihnen wichtiger: Perfektion oder Effektivität?
- Fangen Sie an, wirklich »märchenhaft« zu leben.