



# WEISHEITEN

für ein glückliches und erfülltes Leben

Auswahl Lebensregeln aus aller Welt

---

Zusammengestellt von  
Dr. Wolf Barth & Marie Péporté

2012

**Inhalt:**

1. DIE GOLDENE REGEL	2
2. Desiderata - „So führst du ein glückliches Leben“ von <i>Max Ehrmann</i>	5
3. Die Lebensregeln des <i>14. Dalai Lama Tenzin Gyatso</i>	6
4. Die Zehn Gebote der Gelassenheit - Lebensregeln von <i>Papst Johannes XXIII</i>	8
5. Der Achtfache Pfad im Buddhismus	9
6. Die 10 Gebote des Christentums	10
7. Die Zehn Gebote im Islam	11
8. Lebensregeln von <i>Dr. Mikao Usui</i>	12
9. Die 13 Lebensregeln von <i>Benjamin Franklins</i>	13
10. Die Werte hinter den 10 Geboten von <i>Werner Tiki Küstenmacher</i>	14
11. Lebensregeln von <i>Mutter Teresa und Kent Keith</i> ("Dennoch"-Haltung)	16
12. Die 10 paradoxen Gebote von <i>Dr. Kent M. Keith</i>	17
13. Die neuen Universalen Thesen	18
14. Das Kölsche Grundgesetz	19
15. 15 Lebensweisheiten des <i>Alexis Sorbas</i>	21
16. 18 Lebensweisheiten von <i>Pablo Picasso</i>	23
17. Die Zehn Gebote des <i>Myamoto Musashi</i>	26
18. Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück von <i>François Lelord</i>	28
19. 10 Dinge, die man tun sollte... von <i>Patch Adams</i>	30
20. Die Regeln für ein sinnerfülltes Leben von <i>Hildegard von Bingen</i>	31
21. Nimm dir Zeit – <i>Irische Weisheit</i>	33
22. Kunst der kleinen Schritte von <i>Antoine de Saint-Exupéry</i>	34
23. Lebensregeln für ältere Menschen von <i>Karl Barth</i>	36
24. Guter Rat für den Rest Ihres Lebens von <i>David Brown</i>	37
25. Ratschläge zur Lebenspraxis von <i>Arthur Schopenhauer</i>	39
26. Entwicklungsziele für den „neuen Menschen“ von <i>Erich Fromm</i>	40
27. Ratschläge zur Selbstkontrolle von <i>Eberhard Liß</i>	41
28. Lebensweisheiten von <i>Francois de La Rochefoucauld</i>	43
29. Lebensweisheiten von <i>Albert Einstein</i>	44
30. Die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung von <i>Nikolaus B. Enkelmann</i>	47
Der Große Life Coaching Kurs zum Lebenserfolg von <i>Dr. Wolf Barth</i>	57

## 1) DIE GOLDENE REGEL



Als Goldene Regel (lat. regula aurea; engl. golden rule) bezeichnet man einen alten und verbreiteten Grundsatz der praktischen Ethik:

**„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“**

Dies ist die Summe aller Pflichten: Tue keinem anderen das Leid an, was bei Dir selbst Leid verursacht hätte.

**Hinduismus** - Mahabharata, V,1517 (vor ca. 3700 Jahren)

Was Dir weh tut, tue keinem anderen an.

**Judentum** - Talmud, Shabbat (vor ca. 3500 Jahren)

Tut keinem etwas an, was für Euch selbst nicht gut erschienen wäre.

**Zoroastrismus** - Zoroaster Shayast-na-shayast, xiii,29 (vor ca. 3000 Jahren)

Erachte den Vorteil Deines Nächsten als Deinen Vorteil, und Deines Nächsten Nachteil als Deinen Nachteil.

**Taoismus** - Kan Yein Phien,3 (vor ca. 2600 Jahren)

Füge Deinem Nächsten nicht den Schmerz, der Dich schmerzt.

**Buddhismus** -The Buddha, Udana, v, 18, (vor ca. 2500 Jahren)

Alles, was Ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! Darin besteht das Gesetz und die Propheten

**Christentum** - Jesus Christus, Matthäus 7:12 (vor ca. 2000 Jahren)

Keiner von Euch ist ein Gläubiger, solange er nicht das für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst gewünscht hätte.

**Islam** -Mohammed (vor ca. 1300 Jahren)

Bürdet keiner Seele eine Last auf, die ihr selber nicht tragen wollt, und wünscht niemandem, was ihr euch selbst nicht wünscht. Dies ist Mein bester Rat für euch, wolltet ihr ihn doch beherzigen.

**Baha'i Religion** - Baha'u'llah (vor ca. 140 Jahren)

Siehe:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Goldene\\_Regel](http://de.wikipedia.org/wiki/Goldene_Regel)

<http://www.jcu.edu/philosophy/gensler/goldrule.htm>



Bild-Quelle: [www.pflaum.com/preview/goldrule/goldrule.pdf](http://www.pflaum.com/preview/goldrule/goldrule.pdf)



**Alfred Bellebaum / Heribert Niederschlag:  
Was Du nicht willst, das man Dir tu'. Die Goldene  
Regel - ein Weg zu Glück?**

Broschiert: 217 Seiten

Verlag: Uvk; Auflage: 1., Auflage (1. Februar 2002)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3896699350

*Kurzbeschreibung*

Die Goldene Regel ist uralte und weltweit verbreitet. Als ethisch-moralische Maxime umfasst sie gleichermaßen Eigeninteressen und überindividuelle Moral - als ethischer Minimalkonsens könnte sie alle Kulturen verbinden. Im Kommunitarismus-Konzept hat sie eine neue Aktualität gewonnen. Was auf den ersten Blick unmittelbar einsichtig erscheinen mag. Es gibt beachtenswerte Grenzen des

Altruismus; in persönlichen Beziehungen geht es selten prinzipiell gleichberechtigt zu; selbst mitmenschlich gesinnte Angehörige ärztlicher oder pflegerischer Berufe haben es mit organisationsbedingten Grenzen zu tun; gruppenspezifische Interessen werden oft rücksichtslos durchgesetzt, und im Rahmen internationaler Beziehungen sind kulturspezifisch unterschiedliche Wahrnehmungen von Welt unübersehbar. Die Autoren dieses Bandes untersuchen, in welchem Maße die Goldene Regel trotzdem handlungs- und verhaltensleitende Kraft gewinnen könnte. Alfred Bellebaum ist emeritierter Professor für Soziologie der Universität Koblenz-Landau, Honorarprofessor für Soziologie an der philosophischen Fakultät der Universität Bonn sowie Leiter des Gemeinnützigen Instituts für Glücksforschung, Vallendar. Heribert Niederschlag ist Professor an der Theologisch-Philosophischen Hochschule Vallendar.



**Karl Otto Schmidt**

**Die Goldene Regel: Das Gesetz der Fülle**

Broschiert: 93 Seiten

Verlag: Drei Eichen Verlag; Auflage: 10. Auflage. (26. April 2007)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3769905946

Karl-Otto Schmidt beschreibt hier die geistigen Gesetze des Wachstums und des Erfolges sowie die Zusammenhänge zwischen Geist und Geld.

## 2) Desiderata - „So führst du ein glückliches Leben“ von Max Ehrmann



- Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille sein mag.
- Soweit wie möglich versuche mit allen Menschen auszukommen, ohne dich zu unterwerfen.
- Sprich deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Dummen und Unwissenden, auch sie haben ihre Geschichte.
- Vermeide laute und aggressive Personen, sie sind eine Plage für die Seele.
- Wenn du dich mit anderen vergleichst, dann magst du eitel oder bitter werden, denn es gibt immer größere und geringere Menschen als du.
- Freue dich über deine Erfolge und Pläne.
- Nimm deine Arbeit ernst, aber bleibe bescheiden;

es ist ein wirklicher Besitz in den wechselnden Geschicken des Lebens.

- Sei vorsichtig mit geschäftigen Dingen, denn die Welt ist voller Listen. Aber sei nicht blind für das Gute.
- Viele Menschen streben nach hohen Idealen und überall ist das Leben voller Größe. Sei du selbst. Besonders heuchle keine Zärtlichkeit. Sei aber auch nicht zynisch in Bezug auf die Liebe. Denn angesichts aller Trockenheit und Entzauberung ist sie wiederkehrend wie das Gras.
- Nimm gütig den Rat der Jahre an und lass mit Anmut die Dinge der Jugend hinter dir.
- Nähre die Stärke der Seele, um im plötzlichen Unglück nicht schutzlos zu sein. Aber beunruhige dich nicht mit Grübelein.
- Viele Ängste werden aus Erschöpfung und Einsamkeit geboren.
- Abgesehen von einer gesunden Disziplin sei milde mit dir selbst.
- Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne; du hast ein Recht hier zu sein. Und ob es dir klar ist oder nicht, kein Zweifel, das Universum entfaltet sich wie es soll. Deshalb sei in Frieden mit Gott.
- Wie immer du ihn dir auch vorstellst und was immer deine Mühe und Ziele sein mögen in der lärmenden Verwirrtheit des Lebens, halte Frieden mit deiner Seele. Mit all ihrem Schein, der Plagerei und den zerbrochenen Träumen ist es doch eine schöne Welt.
- Sei achtsam und versuche glücklich zu werden.

~~Baltimore 1692, gefunden in der alten St.-Pauls-Kirche~~

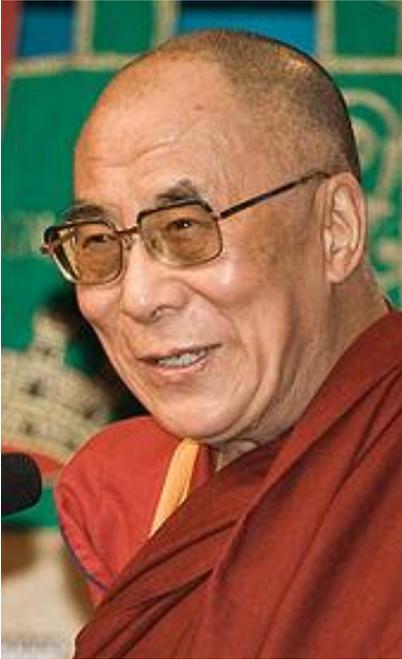
Die **Desiderata**, auch als **Lebensregel von Baltimore** bezeichnet, ist ein Gedicht zum Thema „So führst du ein glückliches Leben“. Es wurde 1927 von Max Ehrmann (1872–1945), einem Rechtsanwalt aus Terre Haute, USA verfasst. Eine verbreitete Urban Legend behauptet, es stamme aus der *Old St. Paul's*-Kirche, Baltimore 1692.

siehe:

[http://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata\\_\(Gedicht\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata_(Gedicht))

[http://de.wikipedia.org/wiki/Max\\_Ehrmann](http://de.wikipedia.org/wiki/Max_Ehrmann)

### 3) Die Lebensregeln des 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso



Wenn Du verlierst, verliere nicht den Lerneffekt.

Befolge grundsätzlich die folgenden drei Regeln:

denke (weil große Liebe und große Ziele große

Risiken in sich bergen) an

- Respekt für Dich selbst

- Respekt für andere und

- Respekt (Verantwortung) für alle Deine Handlungen.

Denke daran, dass etwas, was Du nicht bekommst,

manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.

Lerne die Regeln, damit Du weißt, wie Du sie brichst.

Wenn Du merkst, dass Du einen Fehler gemacht hast,

unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren.

Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.

Begegne Veränderungen mit offenen Armen, aber

verliere dabei nicht Deine Wertmaßstäbe.

Denk daran, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.

Lebe ein gutes ehrbares Leben - wenn Du älter wirst und zurückdenkst, wirst Du es ein zweites Mal genießen können.

Eine freundliche Atmosphäre in Deinem Haus ist die beste Grundlage für Dein Leben.

Wenn Du mit lieben Freunden streitest, bezieh Dich nur auf die aktuelle Situation - lass die Vergangenheit ruhen.

Teile Dein Wissen, so erlangst Du Unsterblichkeit.

Sei freundlich zur Erde.

Besuche einmal im Jahr einen Ort, den Du noch nicht kennst.

Denk daran, die beste Beziehung ist die, in der die Liebe für den anderen größer ist, als das Verlangen nach dem anderen.

Bewerte Deine Erfolge daran, was Du aufgeben musstest, um sie zu erzielen.

Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit.

---

#### **Tenzin Gyatsho** (oft auch: Tenzin Gyatso)

(6. Juli 1935 in Taktser, Provinz Amdo, Osttibet geboren)

ist ein bedeutender Linienhalter der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus, buddhistischer Mönch, Befürworter der Rime-Bewegung und der 14. Dalai Lama.

Von 1959 bis 2011 war er zudem Oberhaupt der tibetischen Exilregierung. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Tenzin\\_Gyatsho](http://de.wikipedia.org/wiki/Tenzin_Gyatsho)



**Dalai Lama (Autor), Howard C. Cutler (Autor),  
Hans-Peter Bögel (Sprecher):**

**Glücksregeln für eine verunsicherte Welt**

Audio CD

Verlag: Verlag Herder; Auflage: 1 (8. März 2011)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3451316145

**Kurzbeschreibung**

Wie erreicht man Seelenfrieden angesichts des Leids, das zu unserem Alltag gehört? Wie lösen wir die Probleme, denen wir in der Welt begegnen?

Dieses Buch ist ein dramaturgisch spannend erzählter Dialog: Mit Geschichten, Meditationen und tiefgründigen Analysen lehrt der Dalai Lama, die kulturellen Einflüsse und Denkmuster zu identifizieren, die zu persönlicher Unzufriedenheit führen. Sowohl die Notsituationen, mit denen wir uns persönlich konfrontiert sehen, als auch der Kummer, den wir durch andere erleiden, können so einen Sinn bekommen.

#### 4) Die Zehn Gebote der Gelassenheit - Lebensregeln von Papst Johannes XXIII



1. Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat verbringen, und ich werde es niemandem erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun, für das ich keine Lust habe zu tun: sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.
8. Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten - , dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
9. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.
10. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

---

**Papst Johannes XXIII.** (25. November 1881 - 3. Juni 1963)

bürgerlicher Name Angelo Giuseppe Roncalli – wurde am 28. Oktober 1958 als Nachfolger von Pius XII. zum Papst gewählt. Er wird auch der „Konzilspapst“ oder wegen seiner Bescheidenheit und Volksnähe im Volksmund *il Papa buono* („der gute Papst“) genannt. Er wurde am 3. September 2000 von Papst Johannes Paul II. selig gesprochen.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Johannes\\_XXIII.](http://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_XXIII.)

## 5) Der Achtfache Pfad im Buddhismus



Neben den vier edlen Wahrheiten des Buddhismus

- Leben bedeutet Leiden (Leiden bedeutet hier mehr, daß das durchschnittliche Leben irgendwie verrenkt ist, etwas ganz und gar nicht stimmt. Der Angelpunkt sitzt falsch und dadurch ist die Beweglichkeit eingeschränkt).
- Ursache des Leidens sind die Begierden und Anhaftungen.
- Der Weg zur Beendigung des Leidens liegt in der Beendigung des Begehrens und Haftens.
- Der Weg zur Beendigung des Begehrens und Haftens ist der Achtfache Pfad.

finden wir in den Lehren Buddhas den Achtfachen Pfad, der quasi das Rezept für ein bewußtes Leben darstellt. Man kann diesen in drei Abschnitte einteilen, die aber keine Hierarchie bilden:

### **I. Weisheitsschulung:**

1. Rechte Anschauung (das Wissen, wie die Dinge wirklich sind)
2. Rechte Absicht (bewußte Entscheidung, Mitgefühl, bei der Sache bleiben)

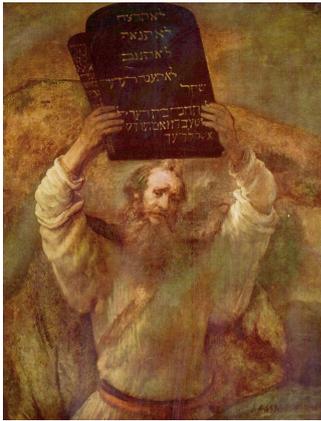
### **II. Sittliche Schulung:**

3. Rechte Rede ("Was wir sind, ist Ergebnis unseres Denkens.")
4. Rechtes Handeln (beim Tun achtsam sein, niemanden schädigen)
5. Rechter Lebenserwerb (ideal: der einem selbst und anderen zugute kommt)

### **III. Meditationsschulung:**

6. Rechtes Bemühen (Selbstmotivation und spirituelles Leben im Alltag)
7. Rechte Achtsamkeit (das Denken betrachten und beobachten)
8. Rechte Sammlung (Meditation und Klarheit im Denken)

## 6) Die 10 Gebote des Christentums



1. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.
2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.
3. Du sollst den Feiertag heiligen.
4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.

### **Katechetische Überlieferung:**

1. Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.
2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren.
3. Gedenke, dass Du den Sabbat heiligst.
4. Du sollst Vater und Mutter ehren.
5. Du sollst nicht morden.
6. Du sollst nicht die Ehe brechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst kein falschen Zeugnis geben über Deinen Nächsten.
9. Du sollst nicht die Frau Deines Nächsten begehren.
10. Du sollst nicht das Hab und Gut Deines Nächsten begehren.

Quelle: [http://glaube-und-kirche.de/zehn\\_gebote.htm](http://glaube-und-kirche.de/zehn_gebote.htm)

**Die Zehn Gebote**, auch Zehn Worte (hebr. aseret ha-dibberot) oder Dekalog (altgr. deka-logos) genannt, sind eine Reihe von Geboten und Verboten des Gottes Israels, JHWH, im Tanach, der Hebräischen Bibel. Die zwei etwas verschiedenen Fassungen sind als direkte Rede dieses Gottes an sein Volk, die Israeliten, formuliert, und fassen seinen Willen für das Verhalten ihm und den Mitmenschen gegenüber zusammen.

Sie haben im Judentum wie im Christentum zentralen Rang für die theologische Ethik und haben die Kirchengeschichte und die Kulturgeschichte Europas geprägt.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Zehn\\_Gebote](http://de.wikipedia.org/wiki/Zehn_Gebote)

## Die Zehn Gebote im Islam



Eine Reihe von zehn Geboten steht in Sure 17, 22–39 unter dem Titel „Die Kinder Israels“ (nach anderer Übersetzung: Die Nachtreise):

1. Setze Allah keinen anderen Gott zur Seite ...
2. Und dein Herr hat bestimmt, ... dass man die Eltern gut behandeln soll.
3. Lass deinem Verwandten sein Recht zukommen, ebenso dem Bedürftigen und dem Reisenden; aber handle nicht verschwenderisch.
4. Tötet nicht eure Kinder aus Furcht vor Verarmung ...
5. Nähert euch nicht der Unzucht. (andere Übersetzung: dem Ehebruch)
6. Tötet nicht den Menschen, den Gott für unantastbar erklärt hat, es sei denn bei vorliegender Berechtigung.
7. Nähert euch nicht dem Besitz des Waisenkindes, es sei denn zu seinem Besten, bis es seine Vollkraft erreicht hat.
8. Erfüllt eingegangene Verträge ... und gebt volles Maß, wenn ihr messt.
9. Verfolge nicht das, wovon du kein Wissen hast ...
10. Wandle nicht hochmütig (andere Übersetzung: unbekümmert) auf Erden umher.

Quelle: [www.glaubenskurs.net/themen/at/dekalog/texte/zehn\\_gebote\\_im\\_islam](http://www.glaubenskurs.net/themen/at/dekalog/texte/zehn_gebote_im_islam)

## 7) Lebensregeln von *Dr. Mikao Usui*

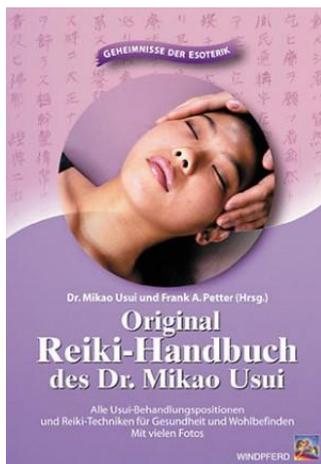


1. Gerade heute Sorge Dich nicht.
2. Gerade heute ärgere Dich nicht.
3. Ehre Deine Lehrer, Eltern und die Älteren.
4. Verdiane Deinen Lebensunterhalt ehrlich.
5. Sei dankbar für alles was lebt.

---

**Usui Mikao** (15. August 1865 - 9. März 1926)  
der Begründer der japanischen Reiki-Lehre.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Usui\\_Mikao](http://de.wikipedia.org/wiki/Usui_Mikao)



### Literatur:

Mikao Usui / Frank Arjava Petter:

**Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui: Alle Usui-Behandlungspositionen und viele Reiki-Techniken für Gesundheit und Wohlbefinden**

Taschenbuch: 79 Seiten

Verlag: Windpferd Verlag; Auflage: 7. Aufl. (1. Januar 2003)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3893853200

### Kurzbeschreibung

Nichts ist authentischer als das Original

Dr. Mikao Usui entwickelte das Reiki-System und gründete das Original der "Japanischen Usui Reiki Ryoho Gakkai"-Organisation. Was also liegt näher, als auf Dr. Usuis Material zurückzugreifen? Dieses Buch zeigt Ihnen die Original-Handpositionen aus dem Reiki-Handbuch des Dr. Usui. Zum besseren Verständnis wurde es mit 100 Fotos illustriert. Die zu den verschiedensten Beschwerden gehörenden Handgriffe sind detailliert dargestellt, so dass mit diesem Buch jeder Reiki-Praktizierende ein wertvolles Nachschlagewerk zur Hand hat. Erstmals können durch die Übersetzung des Original-Handbuches nun die Handhaltungen und Heiltechniken des Dr. Usui direkt studiert werden. Wer immer Reiki praktiziert, ob Eingeweihter oder Meister, kann sein Wissen in unglaublicher Weise erweitern und gleichzeitig auf den Spuren eines großartigen Heilers wandeln.

## 9) Die 13 Lebensregeln von *Benjamin Franklins*



1. **Mäßigkeit:** Iss nicht bis zur Stumpfheit; trinke nicht so viel, dass du erregt wirst.
2. **Schweigen:** Rede nur, soweit es anderen oder dir selbst zum Segen gereicht. Vermeide nutzloses Geschwätz.
3. **Ordnung:** Gib allen Dingen ihren Platz; räume allen Teilen deiner Geschäfte ihre Zeit ein.
4. **Entschlossenheit:** Entschließe dich zu dem, was du leistest musst; leiste unfehlbar das, was du beschlossen hast.

5. **Genügsamkeit:** Mache Auslagen nur dann, wenn sie anderen oder dir zum Guten gereichen, dass heißt, verschwende nichts.

6. **Fleiß:** Verliere keine Zeit; beschäftige dich stets mit nützlichen Dingen. Vermeide jede unnötige und sinnlose Handlung.

7. **Aufrichtigkeit:** Begehe keine Hinterlistigkeit; denke sauber und gerecht; sprich so, wie du denkst!

8. **Gerechtigkeit:** Verletze niemanden, indem du ihm Unrecht tust oder ihm eine Hilfe versagst, die deine Pflicht ist.

9. **Beherrschung:** Vermeide die Extreme!

10. **Reinlichkeit:** Dulde keine Unreinlichkeit, weder an deinem Körper, noch an deiner Kleidung oder an deinem Wohnort.

11. **Ruhe:** Lasse dich nicht durch Kleinigkeiten oder unabwendbare Zwischenfälle aus der Ruhe bringen.

12. **Harmonie:** Sorge für deine innere Ausgeglichenheit.

13. **Bescheidenheit:** Lebe bescheiden wie Jesus.

---

### **Benjamin Franklin** (1706-1790)

US-amerikanischer Politiker, Schriftsteller und Naturwissenschaftler, 1776 Mitunterzeichner der amerikanischen Unabhängigkeits-Erklärung und Erfinder des Blitzableiters,

siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Benjamin\\_Franklin](http://de.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Franklin)

## 10) Die Werte hinter den 10 Geboten von *Werner Tiki Küstenmacher*



Der evangelische Theologe *Ernst Lange* wurde in den 1960er-Jahren mit dem Gedanken berühmt, dass die 10 Gebote der Bibel im Grunde genommen 10 Freiheiten beschreiben. „Du sollst nicht!“ hielt er für ein ungeheuerliches Missverständnis! Gott sei kein Zwingherr, sondern der Befreier seines Volkes Israel aus der Knechtschaft in Ägypten. Dann führte er es zum Berg Sinai und gab dem Anführer Mose 10 Regeln, die allen klarmachen sollten, wie groß die Freiheit ist, die Gott garantiert.

Die folgenden Sätze sind durch *Langes* Gedanken inspiriert.

### **1. Du musst keine anderen Götter haben**

Keine selbst gemachten und keine, die man dir aufschwätzt. Du brauchst keinen Guru oder Führer als Gott zu betrachten, nur weil er das von sich selbst behauptet. Du musst niemanden vergöttern.

### **2. Du musst meinen Namen nicht missbrauchen**

Sondern du wirst meinem Namen Ehre machen. Du musst mich nicht zwingen, dir zu helfen. Ich bin ganz freiwillig dein Freund.

### **3. Du darfst den Feiertag heiligen**

Du brauchst dich nicht zu Tode zu hetzen oder bis zum Umfallen zu arbeiten. Du darfst sorglos leben und dich von mir versorgen lassen.

### **4. Du darfst Vater und Mutter ehren**

Du brauchst nicht in ständiger Auflehnung zu leben. Du wirst in deiner Familie ein menschliches Leben finden.

### **5. Du musst nicht töten**

Du brauchst die anderen Menschen nicht als Konkurrenten zu betrachten. Du darfst die Entscheidung über Tod und Leben in Gottes Hände geben.

### **6. Du musst die Ehe nicht brechen**

Du bist kein Spielball deiner Hormone und Instinkte. Du kannst darauf vertrauen, dass die Liebe zwischen zwei Menschen geschaffen wurde, um beide glücklich zu machen und zum tiefsten Sinn ihres Lebens zu führen.

### **7. Du musst nicht stehlen**

Du wirst überreichlich versorgt. Es ist von allem und für alle genug da. Du brauchst nicht in Angst vor Verlust zu leben.

**8. Du darfst die Wahrheit sagen**

Du brauchst dich nicht zu schämen und kein schlechtes Gewissen zu haben. Du musst dich nicht in Lügengebäude verrennen, aus denen es keinen Ausweg mehr gibt.

**9./10. Du brauchst niemanden zu beneiden**

Du darfst zufrieden sein mit dem, was du hast. Du musst dir nicht ständig neue, kaum erreichbare Ziele setzen und dich unter Druck setzen. Du brauchst auch nicht in Kleinlichkeit zu verkommen, sondern darfst dich beschenken lassen und genießen.

---

**Werner Tiki Küstenmacher** (\* 1953 in München)

ist ein deutscher evangelisch-lutherischer Pfarrer und seit 1993 freiberuflicher Autor und Karikaturist.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Werner\\_Tiki\\_K%C3%BCstenmacher](http://de.wikipedia.org/wiki/Werner_Tiki_K%C3%BCstenmacher)

## 11) Lebensregeln von Mutter Teresa und Kent Keith ("Dennoch"-Haltung)



- Menschen sind oft unvernünftig, unlogisch und Ich-bezogen - vergib ihnen dennoch.
- Wenn Du freundlich bist, kann es sein, dass andere Dir eigennützige Motive und Hintergedanken vorwerfen - sei dennoch freundlich.
- Wenn Du erfolgreich bist, gewinnst Du möglicherweise einige falsche Freunde und einige regelrechte Feinde - sei dennoch erfolgreich.
- Wenn Du ehrlich und offen bist, kann es sein, dass andere Dich übers Ohr hauen - sei dennoch ehrlich und offen.
- Was Du jahrelang aufgebaut hast, kann ein anderer über Nacht zerstören - baue es dennoch auf.
- Wenn Du gelassen und glücklich bist, kann es sein, dass andere eifersüchtig sind - sei dennoch glücklich.
- Das Gute, das Du heute tust, werden die Leute morgen oft schon vergessen haben - tue dennoch Gutes.
- Gib der Welt das Beste, das Du hast, auch wenn es nie genug sein wird - gib der Welt dennoch dein Bestes.
- Letztendlich ist alles eine Sache zwischen Dir und Gott; es war ohnehin nie eine Sache zwischen Dir und den Anderen.

Quelle: Mother Teresa: A Simple Path (New York: Ballantine Books, 1995), S. 185

---

### Mutter Teresa (26. August 1910 - 5. September 1997)

war eine durch ihre humanitären Hilfsprojekte für Arme weltweit bekannte katholische Ordensschwester und Trägerin des Friedensnobelpreises (1979).

Als römisch-katholische Ordensschwester, zuerst im Loreto-Orden und später in dem von ihr gegründeten Orden der „Missionarinnen der Nächstenliebe“, führte sie ein Leben nach den Evangelischen Räten. Von der römisch-katholischen Kirche wurde sie 2003 selig gesprochen.

siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Mutter\\_Teresa](http://de.wikipedia.org/wiki/Mutter_Teresa)

## 12) Die 10 paradoxen Gebote von Dr. Kent M. Keith



Die Menschen sind unberechenbar, unvernünftig und denken nur an sich.  
Liebe sie **trotzdem**.

Wenn Du Gutes tust wird man glauben, daß Du eigene Hintergedanken hast.  
Tue **trotzdem** Gutes.

Wenn Du erfolgreich bist, machst Du Dir falsche Freunde und wahre Feinde.  
Sei **trotzdem** erfolgreich.

Wenn Du heute Gutes tust, wird man es morgen schon vergessen haben.

Tue **trotzdem** Gutes.

Offenheit und Ehrlichkeit machen Dich verwundbar.  
Sei **trotzdem** offen und ehrlich.

Die größten Pläne der größten Menschen können von den geringsten und einfältigsten Menschen zunichte gemacht werden.  
Schmiede **trotzdem** große Pläne.

Die Menschen sympathisieren mit Verlierern, folgen aber nur Gewinnern.  
Kämpfe **trotzdem** für die Verlierer.

Dinge, an denen Du jahrelang gearbeitet hast, können über Nacht zerstört werden.  
Arbeite **trotzdem** weiter.

Manche Menschen brauchen dringend Deine Hilfe, greifen Dich aber an, wenn Du sie Ihnen gibst.  
Hilf Ihnen **trotzdem**.

Gib der Welt Dein Bestes und Undank wird Dein Lohn sein.  
Gib der Welt **trotzdem** Dein Bestes.

© Copyright Kent M. Keith 1968, renewed 2001, Übersetzt von Sirka Sander

Quelle: [www.paradoxicalcommandments.com/index.html](http://www.paradoxicalcommandments.com/index.html)

### 13) Die neuen Universalen Thesen



#### **NEHMT JESUS VOM KREUZ**

(Die Zeit des Leidens ist vorbei und der Meister kehrt lächelnd und liebevoll zurück. Das gleichschenklige Kreuz ist das Symbol des NEUEN ZEITALTERS.)

#### **JEDER EINZELNE VON UNS HAT GOTTES LIEBE VERDIEN T UND WIRD BEDINGUNGSLOS VON GOTT GELIEBT**

#### **DU BIST AUCH GOTT**

(Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbild und Gott macht Erfahrungen durch DICH.)

#### **ES GIBT KEINEN TOD**

(Reinkarnation ist eine Tatsache, die von den Kirchen bewusst unterschlagen wurde, damit die Menschen in Angst vor dem Tod besser manipulierbar sind. Keine Kirche hat jemals die vollständige Wahrheit enthüllt.)

#### **DEINE GEDANKEN ERSCHAFFEN DEINE REALITÄT**

(Gedanken des Mangels erzeugen Mangel, Gedanken der Fülle erzeugen Fülle. Es ist genug für alle da.)

#### **ALLE MENSCHEN SIND GLEICH, DARUM LIEBE DEINEN NÄCHSTEN WIE DICH SELBST**

(Du kannst Deinen Nächsten nicht wirklich lieben, wenn Du Dich selbst nicht lieben kannst.)

#### **TIERE SIND MITGESCHÖPFE GOTTES UND HABEN AUCH SEELEN, EBENSO DIE BÄUME.**

**GOTT WOHN T IN DER GESAMTEN SCHÖPFUNG. WENN DU EINEN TEIL DER SCHÖPFUNG VERLETZT, VERLETZT DU DICH SELBER UND SOMIT AUCH GOTT.**

#### **WIR SIND NICHT ALLEIN IM UNIVERSUM**

(Es gibt jede Menge liebevolle Betreuung durch Wesenheiten von anderen Planeten.)

#### **LIEBE IST DER EINZIGE WEG**

(Das Herz ist die Intelligenz der Seele und alles Wissen ist bereits IN DIR.)

#### **DEIN ZIEL IST DIE RÜCKKEHR INS CHRISTUSBEWUSSTSEIN UND DEIN UNSTERBLICHER KÖRPER**

(Du bist auf der Reise nach Hause.)

#### **ALLES IST EINS, TRENNUNG IST EINE ILLUSION**

(Durch Energie von Licht und Leben, die von Gott kommt, ist alles miteinander verbunden.)

#### **ÖFFNE DEINE AUGEN UND SIEH! WACH AUF!!!**

## 14) Das Kölsche Grundgesetz



Das "Kölsche Grundgesetz" beschreibt typische Kölsche Eigenarten und Lebensorientierungen, sagt einiges über die rheinische und insbesondere über die "Kölsche Mentalität" (nicht nur beim Karneval) aus.

Diese Regeln scheinen bereits seit der Stadtgründung unter den Römern (50 n. Chr.) das Leben in Köln zu regeln. Sie sind eine Anregung für alle Völker der Erde.

**Artikel 1**  
Sieh den Tatsachen ins Auge. - Et es wie et es.

**Artikel 2**  
Habe keine Angst vor der Zukunft. - Et kütt wie et kütt.

**Artikel 3**  
Lerne aus der Vergangenheit. - Et hätt noch immer jot jejange.

**Artikel 4**  
Jammere den Dingen nicht nach. - Wat fott es es fott.

**Artikel 5**  
Sei offen für Neuerungen. - Nix blieb wie et wor.

**Artikel 6**  
Seid kritisch, wenn Neuerungen überhand nehmen. - Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet.

**Artikel 7**

**Füge dich in dein Schicksal. - Wat wellste maache?**

**Artikel 8**

**Achte auf deine Gesundheit. - Mach et jot ävver nit ze off.**

**Artikel 9**

**Stelle immer erst die Universalfrage. - Wat soll dä Quatsch?**

**Artikel 10**

**Komme dem Gebot der Gastfreundschaft nach. - Drinkste ene met?**

**Artikel 11**

**Bewahre dir eine gesunde Einstellung zum Humor. - Do laachste dech kapott.**

**Ergänzungen:**

**Notstandsgesetz:** *Et hätt noch schlimmer kumme künne.*

**(„Es hätte noch schlimmer kommen können.“)**

**Falls Artikel 3 einmal nicht zutreffen sollte:**

**Wohlstandsgesetz:** *Mer muss och jünne künne!*

**(„Wir müssen auch gönnen können.“)**

**Sei weder neidisch noch missgünstig!**

**Anti-Stress-Gesetz:** *Mer muss sisch och jet jünne künne!*

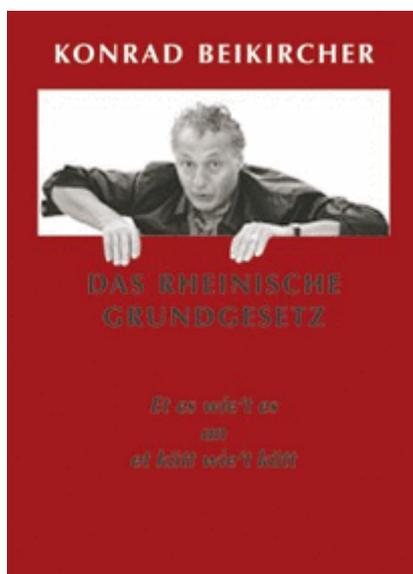
**(„Man muss sich auch etwas gönnen können.“)**

Nur in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Oder: Das Gebot zur Nächstenliebe bedeutet nicht, dass man den eigenen Körper und Geist lieblos behandeln soll.

In dem Buch „Et kütt wie et kütt – Das Rheinische Grundgesetz“ von Konrad Beikircher (Köln 2001) wurden die Redensarten erstmals zusammengefügt.

siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Das\\_K%C3%B6lsche\\_Grundgesetz](http://de.wikipedia.org/wiki/Das_K%C3%B6lsche_Grundgesetz)



**Konrad Beikircher**

**Et kütt wie't kütt. Das rheinische Grundgesetz**

Gebundene Ausgabe: 396 Seiten

Verlag: Kiepenheuer & Witsch (Oktober 2001)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3462035169

*Kurzbeschreibung*

Hier finden sich die besten, lebendigsten und typischsten rheinischen Texte von Konrad Beikircher. Seine liebevollen, aber mitunter auch entlarvenden Beschreibungen der »Rheinländer an sich« sind ein Muss für alle Imis und Heimathirsche.

## 15) 15 Lebensweisheiten des Alexis Sorbas

(von Roman Braun)

### **Oder: Wie uns Alexis Sorbas die Welt erklärt ...**

Mit dem Roman "Alexis Sorbas" gelingt Nikos Kazantzakis 1946 ein Welterfolg. 1964 wird er verfilmt mit Anthony Quinn, Irene Pappas und Alan Bates und gewinnt 3 Oscars.

Das Buch handelt von einem mazedonischen Arbeiter und Lebenskünstler Alexis Sorbas, der alles weiß und alles kann. Gleichzeitig aber ist es auch eine Liebeserklärung an Griechenland und seine Menschen. Im Klappentext des Romans spricht man von einem "Schelmenroman von antiker Heiterkeit".

### **ALEXIS SORBAS ERKLÄRT DIE WELT**

#### **1. Wie man Buddha sieht:**

*'Buddha ist der letzte Mensch!' durchzuckte es mich, das ist sein geheimer und schrecklicher Sinn. Buddha ist die "reine Seele", denn sie ist leer. In ihm ist das Nichts, er ist das Nichts.*

#### **2. Wie man auf die Natur hört:**

*Auf wen ich wartete, weiß ich nicht. Aber mein Herz lief vor Freude über. Ich drehte meinen Schnurrbart und hörte die ganze Nacht das Meer hinter den Orangen seufzen, wie eine Frau.*

#### **3. Wie man ein Kamerad sein kann:**

*"Übrigens, ich hab dich noch gar nicht gefragt. Bist du verheiratet?" – "Bin ich nicht ein Mann? Und ist ein Mann nicht immer ein Dummkopf? Ich bin ein Mann, also bin ich verheiratet. Weib, Kinder, Haus und so weiter. Eine schwere Katastrophe." – "Was ist denn passiert?" – "Sei ein Kamerad Boss. Lass uns von etwas anderem reden."*

#### **4. Wie man Frauen anschaut:**

*Sieh mal Boss. Er ist ja ziemlich dick, aber sie bewegt ihn charmant.*

#### **5. Wie man seinen Zustand beurteilt:**

*Ich war so tief gesunken, dass ich, vor die Wahl gestellt, mich in eine Frau zu verlieben oder ein gutes Buch über die Liebe zu lesen, das Buch vorgezogen hätte!*

#### **6. Wie man Schüler ansieht:**

*Eine schönere Belohnung kann der gute Lehrer sich gar nicht wünschen, als einen Schüler zu bilden, der ihn hinter sich lässt.*

#### **7. Wie man für sein Leben sorgt:**

*"Sie sind Koch?" – "Wenn Sie einen brauchen, dann bin ich." – "Äh nein, ich wollte sagen, was sind Sie von Beruf?" – "Na hören Sie mal. Ich habe Hände, Füße, Kopf, die tun die Arbeit. Wozu brauch ich da'n Beruf?"*

#### **8. Wie man sich treu bleibt:**

*"Was war Ihre letzte Stellung?" – "Im Bergwerk, ich bin ein guter Bergmann. Ich hab eine schlaue Nase für Metalle. Aber ich habe den Chef verhauen, da hat er mich rausgeschmissen."*

**9. Wie man nicht versteht:**

*“Du redest wie ein Schullehrer und du denkst wie ein Schullehrer. Wie kannst du dann verstehn?” “Ich versteh einiges” “Ja aber nur mit dem Kopf!”*

**10. Wie man versteht:**

*Du sagst, dies ist richtig und das ist falsch. Aber wenn du redest, seh ich deine Arme, deine Beine, deine Brust. Sie sind stumm. Sie sagen gar nichts. Wie kannst du dann verstehn?*

**11. Wie man sich Niederlagen stellt:**

*Heh, Boss! Hast du jemals erlebt, dass etwas so bildschön zusammen kracht?*

**12. Wie man sich dem Leben stellt:**

*Leben ist Schwierigkeit. Nur der Tod ist es nicht. Leben heißt, den Gürtel festschnallen und ausschauen nach Schwierigkeit.*

**13. Wie man sich dem Tod stellt:**

*Weißt du, sie sagen das Alter, dass tötet das Feuer, da drin im Menschen und dann ... dann hört er den Tod kommen. Er öffnet die Tür und sagt: Komm rein, gib mir Ruhe. Das ist ein ganzes Paket voll lauter dummes Zeug. Ich hab noch soviel Wucht in mir, ich könnte die ganze Welt aufs Kreuz legen. Also ... also kämpfe ich!*

**14. Und wie man sich Gott stellt und den Frauen:**

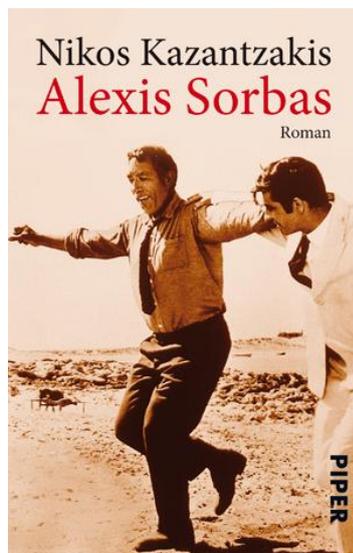
*Es gibt nur eine Sünde, die Gott nicht vergibt: Wenn eine Frau einen Mann an ihr Bett ruft und er nicht kommt.*

**15. Und – das Wichtigste – wie man richtig tanzt:**

Siehe: [www.youtube.com/watch?v=jeNsr\\_nQEfE&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=jeNsr_nQEfE&feature=player_embedded)

Quelle: [www.trinergy.at/roman\\_braun\\_blog/15-lebensweisheiten-von-alexis-sorbas/](http://www.trinergy.at/roman_braun_blog/15-lebensweisheiten-von-alexis-sorbas/)

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Alexis\\_Sorbas](http://de.wikipedia.org/wiki/Alexis_Sorbas)



**Nikos Kazantzakis**

**Alexis Sorbas: Roman**

Taschenbuch: 352 Seiten

Verlag: Piper Taschenbuch; Auflage: 7., Aufl. (September 2001)

Sprache: Deutsch

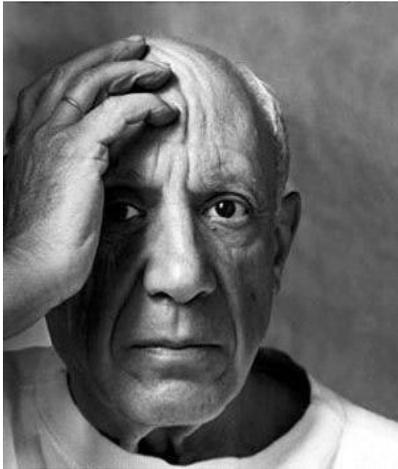
ISBN-10: 3492232930

*Kurzbeschreibung*

Der weltberühmte und vielfach preisgekrönte Roman über ein schicksalhaftes Abenteuer auf Kreta wurde mit Anthony Quinn in der Hauptrolle zum unvergesslichen Filmklassiker: Der junge Schriftsteller Nikos ist mit seinem Leben unzufrieden und pachtet auf Kreta ein aufgelassenes Bergwerk. Doch erst die Begegnung mit dem Naturereignis Alexis Sorbas, dem Herumtreiber und

Freigeist, lehrt den Ich-Erzähler, »das Leben zu lieben und den Tod nicht zu fürchten«. Eine Liebeserklärung an Kreta und seine Menschen, ein Schelmenroman von antiker Heiterkeit.

## 16) 18 Lebensweisheiten von *Pablo Picasso*



Von Roman Braun

### **Oder: Was Pablo Picasso zu sagen hat über Berufung, Kunst, Genie, Frauen und das Verzeihen**

...

Ein Laie erkannte Picasso in einem Cafe und fragte ihn, warum er die Dinge nicht so malte, wie sie wirklich seien. Picasso murmelte, dass er nicht ganz sicher wäre, was er mit "wirklich" meinte.

Da holte der Mann ein Foto aus seiner Briefftasche und sagte: "Sehen Sie, das meine ich. Das ist ein Bild von meiner Frau, so wie sie wirklich ist."

Picasso schaute lange und und sagt dann: "So sieht ihre Frau also wirklich aus?" "Ja, genau so!" antwortete der Ehemann.

"Bitte verstehen sie mich recht und nichts gegen ihre Frau," erwiderte Picasso, "aber wenn sie wirklich so aussieht, ist sie dann nicht etwas klein und flach ..."

### **PABLO PICASSO über Berufung**

Wenn ich mir keine Ölfarbe mehr leisten kann,  
kaufe ich Wasserfarben.

Wenn für Wasserfarben kein Geld mehr bleibt, bitte ich um Bleistifte.

Wenn die Bleistifte ausgehen, man mich ins Gefängnis wirft,  
spuck ich mir auf den Finger, bemale die Wand.

Man bezeichnet mich als einen Sucher -  
aber ich suche nicht, ich finde!

Meine Mutter sagte zu mir:

"Wenn du ein Soldat bist, wirst du ein General.

Wenn du ein Mönch bist, wirst du der Papst."

Stattdessen war ich ein Maler und wurde Picasso.

Das einzige, was ich in meinem Leben bedauere, ist,  
keine Comics gezeichnet zu haben.

Wenn ein Mann sich nicht auf seine Chance vorbereitet hat,  
macht sie ihn nur lächerlich.

Arbeit bedeutet atmen für mich;

wenn ich nicht arbeiten kann, kann ich nicht atmen!

### **PABLO PICASSO über Kunst**

Kunst ist eine Lüge, die uns die Wahrheit erkennen läßt.

Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.

Ich male die Nasen absichtlich schief,  
damit die Leute gezwungen sind, sie anzusehen.

Ein Maler ist ein Mann, der malt, was er verkauft.  
Ein Künstler ist dagegen ein Mann, der das verkauft, was er malt.

Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe,  
könnte man nicht hundert Bilder über dasselbe Thema malen.

### **PABLO PICASSO über Genie**

Ich konnte schon früh zeichnen wie Raffael,  
aber ich habe ein Leben lang dazu gebraucht,  
wieder zeichnen zu lernen wie ein Kind.

Man braucht sehr lange, um jung zu werden.

Als Kind ist jeder ein Künstler.  
Die Schwierigkeit liegt darin,  
als Erwachsener einer zu bleiben.

### **PABLO PICASSO über Frauen**

Hinter jedem grossen Mann stand immer eine liebende Frau,  
und es ist viel Wahrheit in dem Ausspruch,  
dass ein Mann nicht grösser sein kann,  
als die Frau, die er liebt, ihn sein lässt.

Das Flüstern einer schönen Frau hört man weiter  
als den lautesten Ruf der Pflicht.

Wenn Männer wüssten, was Frauen denken,  
wären sie tausendmal kühner.

PABLO PICASSO über das Verzeihen:

Ein guter Sinn liegt in dem geflügelten Worte:

Alles verstehen heißt alles verzeihen.

Treffender noch könnte man sagen:

Wer alles versteht, sieht, dass es nichts zu verzeihen gibt!

Quelle: [www.trinergy.at/roman\\_braun\\_blog/18-lebensweisheiten-von-pablo-picasso](http://www.trinergy.at/roman_braun_blog/18-lebensweisheiten-von-pablo-picasso)

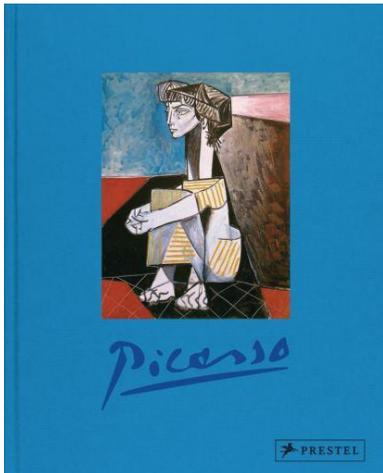
---

### **Pablo Picasso** (25. Oktober 1881 - 8. April 1973)

eigentlich Pablo Ruiz Picasso,

war ein spanischer Maler, Grafiker und Bildhauer. Sein umfangreiches Gesamtwerk, dessen Gesamtzahl auf 50.000 geschätzt wird, umfasst Gemälde, Zeichnungen, Grafiken, Plastiken und Keramiken. Es ist geprägt durch eine große Vielfalt künstlerischer Ausdrucksformen. Die Werke aus seiner Blauen und Rosa Periode, und die Begründung des Kubismus zusammen mit Georges Braque bilden den Beginn seiner außerordentlichen Künstlerlaufbahn.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Pablo\\_Picasso](http://de.wikipedia.org/wiki/Pablo_Picasso)



**Hajo Düchting:  
Pablo Picasso**

Gebundene Ausgabe: 128 Seiten  
Verlag: Prestel Verlag (17. September 2010)  
Sprache: Deutsch  
ISBN-10: 379134482X

*Kurzbeschreibung*

Picasso: Die wichtigsten Meisterwerke in einem Band  
Pablo Picasso (1881-1973) gehört zu den stilbildenden  
Künstlern der Moderne. Der Maler, Bildhauer und  
Grafiker war aber nicht nur ein Kunstgenie. Auch sein

Charisma und seine Wirkung auf Frauen sind legendär. Politisch setzte er mit seinem Engagement für den Weltfrieden Zeichen — sein Werk Guernica hat als Mahnmal gegen die Grauen des Krieges bis heute nicht an Aktualität verloren. Kenntnisreich und kompakt vermittelt dieser Band alles, was man über den spanischen Visionär wissen muss.

## 17) Die Zehn Gebote des *Myamoto Musashi*



1. Habe nie arglistige Gedanken.
2. Übe dich unablässig darin, deinem Weg zu folgen.
3. Mache dich vertraut mit allen Techniken und Künsten.
4. Studiere die Wege und Tätigkeiten vieler Berufe.
5. Lerne in allen Dingen Gewinn und Verlust zu unterscheiden.
6. Entwickle deine Fähigkeit, Dinge auf den ersten Blick zu durchschauen.
7. Bemühe dich, das Wesen auch dessen zu erkennen, das unsichtbar bleibt.
8. Vernachlässige nie deine Aufmerksamkeit auch gegenüber den kleinsten Dingen.
9. Halte dich nicht mit nutzlosen Beschäftigungen auf.
10. Wenn es einen Weg gibt, der zu unbesiegbarem Selbstvertrauen führt, dem Einzelnen alle Schwierigkeiten überwinden hilft und ihm Ruhm und Ehre einbringt, so ist es der Weg des Kampfes.

---

### **Miyamoto Musashi** (1584 - 1645)

war ein japanischer Samurai und Begründer der Niten Ichiryū-Schule des Schwertkampfes.

Heute ist Miyamoto vor allem durch sein Werk *Gorin no Sho* (deutsch „Das Buch der Fünf Ringe“) bekannt, welches heute vor allem als Quelle für Lebensweisheiten und Managementstrategien angesehen wird.

siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Miyamoto\\_Musashi](http://de.wikipedia.org/wiki/Miyamoto_Musashi)



**Miyamoto Musashi**

**Das Buch der fünf Ringe: Klassische Strategien aus dem alten Japan**

Taschenbuch: 96 Seiten

Verlag: Phänomen, Hamburg; Auflage: 1., Aufl. (Juni 2007)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3933321646

*Kurzbeschreibung*

Er gilt als einer der größten Schwertkämpfer aller Zeiten. Kein anderer Samurai erlangte die Berühmtheit wie dieser eine: Miyamoto Musashi. Dieses Buch schrieb er für seinen Adoptivsohn. Es ist eine Anleitung der von Musashi im Laufe seines über sechzig Jahre währenden Lebens entwickelten "Ichi"-Schule. Was sie von anderen bekannten Schwertkampftechniken unterscheidet ist ein an Purismus grenzender universeller Stil, der nicht nur auf die Kriegskunst, sondern auch auf das Leben selbst angewendet werden kann. Die fünf Wege oder Abteilungen des Buches lehnte Musashi an die fünf Wege des Buddhismus an, um auch auf diese Weise zu zeigen, dass alle Vollendung in der Leere mündet und ein wahrer Meister in seinem Leben keinen Unterschied macht zwischen dem Schwertfechten oder irgendeiner anderen Kunstform.

### 18) Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück von *François Lelord*

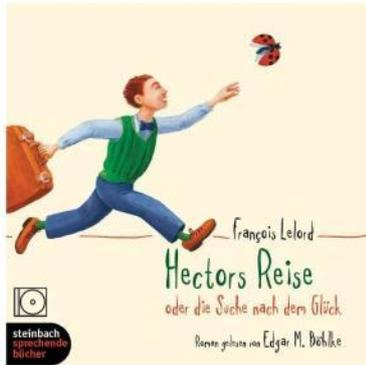
Im Roman "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück" von **François Lelord** versucht der fiktive Psychiater Hector bei einer Reise durch die Welt, dem Geheimnis des Glücks auf die Spur zu kommen. Das sind seine subjektiven dreiundzwanzig Erkenntnisse - manche versteht man vielleicht nur, wenn man das Buch liest...

1. Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen.
2. Glück kommt oft überraschend.
3. Viele Leute sehen ihr Glück nur in der Zukunft.
4. Viele Leute denken, dass Glück bedeutet, reicher oder mächtiger zu sein.
5. Manchmal bedeutet Glück, etwas nicht zu begreifen.
6. Glück, das ist eine gute Wanderung inmitten schöner unbekannter Berge.
7. Es ist ein Irrtum zu glauben, Glück wäre das Ziel.
8. Glück ist, mit den Menschen zusammen zu sein, die man liebt.
9. Glück ist, wenn es der Familie an nichts mangelt.
10. Glück ist, wenn man eine Beschäftigung hat, die man liebt.
11. Glück ist, wenn man ein Haus und einen Garten hat.
12. Glück ist schwieriger in einem Land, das von schlechten Leuten regiert wird.
13. Glück ist, wenn man spürt, dass man den anderen nützlich ist.
14. Glück ist, wenn man dafür geliebt wird, wie man eben ist.
15. Glück ist, wenn man sich rundum lebendig fühlt.
16. Glück ist, wenn man richtig feiert.
17. Glück ist, wenn man an das Glück der Leute denkt, die man liebt.
18. Glück ist, wenn man der Meinung anderer Leute nicht zu viel Gewicht beimisst.
19. Sonne und Meer sind ein Glück für alle Menschen.
20. Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.
21. Rivalität ist ein schlimmes Gift für das Glück.
22. Frauen achten mehr auf das Glück der anderen als Männer.
23. Bedeutet Glück, dass man sich um das Glück der anderen kümmert?

---

**François Lelord** (\* 22. Juni 1953 in Paris)

ist ein französischer Psychiater und Schriftsteller.



**François Lelord**

**Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück**

Gebundene Ausgabe: 192 Seiten

Verlag: Piper; Auflage: 42., Aufl. (Mai 2004)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3492045286

*Aus der Amazon.de-Redaktion*

Welch merkwürdige Leseerfahrung: Wer glaubt, literarisch versiert, im gängigen Psychoschnack und Global-Player-Jargon geschult und gegen jede Art von

Kitsch gefeit zu sein, wird von François Lelord handstreichartig in den Stand eines Kindes, das einem Märchen lauscht, zurückversetzt. Selbst die abgefeimteste Natur, die verhärtetste Seele, schmilzt dahin angesichts der unauffektierten Naivität, mit der Hectors ungläubig staunender Blick uns ein nachdenklich stimmendes Weltbild präsentiert.

Was den Psychiater am meisten auszeichnet, ist seine Fähigkeit, zuhören zu können, ein Umstand, der Hectors Praxis überquellen lässt vor dankbaren Patienten. In letzter Zeit jedoch bedrückt ihn mehr und mehr die Frage, warum er ständig Leute auf die Couch bekommt, die nach ihrer Lebens- und Karriereplanung eigentlich überglücklich sein müssten. Das Grübeln über dieses Problem macht ihn schließlich so schwermütig, dass er beinahe selbst zum seelischen Pflegefall wird. Er beschließt, zu verreisen. Irgendwo musste das Glück ja wohnen.

Die lange Tradition poetischer und sinnstiftender Erbauungsliteratur aus Frankreich (von de Saint-Exupéry bis zu Eric-Emanuel Schmitt), wird auf das Charmanteste weitergeführt. Die Fabel von Hector, der nach dem Ursprung des Glückes fahndet, führte in Frankreich monatelang die Bestsellerlisten an. Ob Hector in Hongkong mit der Prostituierten Ying Li das tut, "was die verliebten Leute miteinander tun", oder den traurigen Zustand seines Freundes Édouard beklagt, der zwischen den Mühlsteinen der New Economy zerrieben im Alkohol Zuflucht sucht, stets spiegeln sich im Blick des Andersreisenden menschliche Seelenwüsten, Krankheiten und die Auswüchse einer brutal wütenden Globalisierungssense und deren Opfer.

Keine Bange, Hector findet auch jede Menge Gegenbeispiele und mehrt eifrig die gelernten Glückslektionen, die er in seinem Notizbuch akribisch festhält. Hectors Reise zum Mittelpunkt der wirklich wichtigen Dinge dürfte im Herz des Lesers noch lange nachklingen. Ein liebevolles Buch-Cover und ein liebevoller Blick auf den Menschen. Anrührende und gelungene mentale Wiederbelebungsmaßnahme für verloren gegangenen Träume. --Ravi Unger

## 19) 10 Dinge, die man tun sollte... von *Patch Adams*



1. Sammle allen Abfall in einem Bereich Deines Wohnorts auf; sei der Wächter für diesen Bereich. Erzähle anderen darüber.
2. Sei anderen gegenüber immer freundlich. Experimentiere heftig damit.
3. Biete eine Schulter- oder Fussmassage an, egal wo Du gerade bist.
4. Kämpfe immer für Gerechtigkeit, egal wie viel es kostet.
5. Gehe einmal in der Woche in ein Pflegeheim, um die Menschen dort in Freundschaft aufzumuntern.
6. Mache das Fernsehen aus und werde interessant. Stelle Dich selbst dar.
7. Überlege, in der Öffentlichkeit albern zu sein. Singe laut heraus. Trage komische Sachen.
8. Finde Wege, deutlich weniger Geld zu brauchen; teile unglaublich.
9. Mache regelmäßig Zufallszusammenkünfte, mit Nachbarn, Arbeitskollegen, Fremden (sog. „Putlucks“: z.B. 3 Bekannte einladen, die jeweils 3 Bekannte mitbringen; oder eine Einladung aushängen am Schwarzen Brett im Supermarkt; jeder bringt Essen und Getränke für sich und andere mit). Arbeite daran, im erweiterten Familienverband zu leben.
10. Verbringe Deinen Urlaub an Deinem Wohnort und verwende das Geld, um in Projekten zu arbeiten, die Gemeinschaften aufbauen.

Quelle: [www.patchadams.org](http://www.patchadams.org)

---

### **Hunter Doherty „Patch“ Adams (\* 28. Mai 1945 in Washington, D.C.)**

ist ein US-amerikanischer Arzt und hat 1972 das „Gesundheit! Institute“ gegründet. Sein Leben war das Vorbild für den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams in der Titelrolle. Adams lebt heute in Arlington, Virginia, wo er in Zusammenarbeit mit dem Institut alternative Heilkunst praktiziert.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Patch\\_Adams](http://de.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams)

## 20) Die Regeln für ein sinnerfülltes Leben von *Hildegard von Bingen*



Hildegard von Bingen hat der Menschheit eine umfassende Gesundheitslehre zum Heil von Seele, Leib und Sinne hinterlassen.

Die Weisheiten dieser großen deutschsprachigen Prophetin sind für jeden einzelnen Menschen eine wunderbare Möglichkeit, mit den Heilkräften der Natur die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.

Die Hildegard-Lehre beinhaltet verbindliche Lebensregeln für ein sinnerfülltes Leben. Die Gesundheit und Zufriedenheit ist an die Säulen der Lebenskraft - Seele, Leib und Sinne - gekoppelt.

### **Die Kraft der Seele fördern**

- Gebet und Besinnung
- Tugenden und Talente fördern
- Lastern und Schwächen gegenwirken

Dem Seelenheil wird heute oftmals viel zu wenig Bedeutung geschenkt. Vieles in unserer Welt ist seelenlos geworden. Der Lebens-Stress, die Geschwindigkeit des Alltags und die überhand nehmende Informationsflut von unwesentlichen Dingen verursachen innere Unruhe und werden zur Seelenqual. Umso wichtiger wird die Seelsorge - die Sorge um die eigene Seele - im christlichen Sinn.

### **Regelmäßig entgiften**

Um Krankheiten vorzubeugen oder den Gesundungsprozess zu unterstützen, empfiehlt Hildegard, spezielle Entgiftungskuren zu machen wie z. B.: Aderlass, Wermutwein-Kur (Maikur), Birnhonig-Kur, Wasserlinsenwein-Kur (Herbstkur), Goldkur, Fasten, Entschlackungstherapien und Hildegard-Fastenkuren leisten einen wichtigen Beitrag, um den Körper von Schlacken und schlechten Säften zu befreien und das richtige Säftegleichgewicht im Körper zu stärken.

### **Das rechte Maß halten**

Solange die Kräfte von Seele, Leib und Sinne im richtigen Verhältnis zueinander stehen, sind auch die vier Lebenssäfte und Elemente im Menschen im Gleichgewicht.

In diesem Zustand arbeitet der gesamte Organismus optimal und der Mensch fühlt sich durch und durch gesund. Das innere Gleichgewicht kann jedoch durch verschiedenste Einflüsse gestört oder beeinträchtigt werden. Wenn der Mensch beispielsweise das ihm zustehende Maß überschreitet (Ess- und Trinkgewohnheiten, Leidenschaften etc.),

*„so bringt das dem ganzen Körper die Unwetter der verdorbenen Säfte, wie auch die Elemente sich nach dem Beispiele des Menschen verhalten. Denn alle unsere Werke berühren sich mit den Elementen und werden von ihnen aus angeregt, weil sie auch mit den Elementen in Beziehung stehen.“*

In der Hildegard-Lehre steht die gesamte Schöpfung, in Form eines „geistigen Netzwerkes“, in Verbindung. Überschreitet der Mensch die göttlichen Naturgesetze, so schadet er damit nicht nur sich selbst, sondern auch den Mitmenschen und der Umwelt.

### **Die Sinne schärfen**

Sinnvoll und fröhlich leben, das Gehirn natürlich stärken, den Intellekt fordern und fördern.

Mit der einfachen Lebensweisheit - „*Habe Liebe zum natürlichen Leben und mache von deinen fünf Sinnen den rechten Gebrauch*“ - ermutigt uns Hildegard, optimistisch durchs Leben zu schreiten und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Es liegt in der Macht jedes einzelnen Menschen, durch eine sinnvolle Lebensweise die Welt positiv zu beeinflussen.

### **Hildegard-Lebensregeln**

- gesunde Ernährung
- natürliche Heilmittel
- sinnvolle Lebensregeln

Quelle: [www.hildegardvonbingen.de/lebensregeln.html](http://www.hildegardvonbingen.de/lebensregeln.html)

---

### **Hildegard von Bingen (1098 - 1179)**

War eine deutsche Benediktinerin (ab 1136 Magistra) und gilt als erste, aber nicht typische Vertreterin der deutschen Mystik des Mittelalters. Ihre Werke befassen sich mit Religion, Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Hildegard\\_von\\_Bingen](http://de.wikipedia.org/wiki/Hildegard_von_Bingen)

## 21) Nimm dir Zeit – *Irische Weisheit*



Nimm dir Zeit zu arbeiten,  
das ist der Preis des Erfolgs.

Nimm dir Zeit zu denken,  
das ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zu spielen,  
das ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit zu lesen,  
das ist die Grundlage der Weisheit.

Nimm dir Zeit freundlich zu sein,  
das ist der Weg zum Glück.

Nimm dir Zeit zu träumen,  
das ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden,  
das ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit dich umzusehen,  
der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm dir Zeit zu lachen,  
das ist die Musik der Seele.

---

### **Irland**

- Insel der vierzig Grüntöne und der tausend mythischen Sagen

Siehe: <http://de.wikipedia.org/wiki/Irland>

## 22) Kunst der kleinen Schritte von *Antoine de Saint-Exupéry*



- Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.
  - Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung, schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.
- 
- Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß, dass ich nicht durch das Leben rutsche, sondern den Tagesablauf vernünftig einteile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte, und wenigstens hin und wieder Zeit finde für einen kulturellen Genuss.
  - Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.
  - Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.
  - Erinnerung mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemanden, der Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.
  - Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen.
  - Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst, sie wird einem gesagt.
  - Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.
  - Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben.
  - Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die "unten" sind.
  - Bewahre mich vor Angst, ich könnte das Leben versäumen.
  - Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.
  - Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

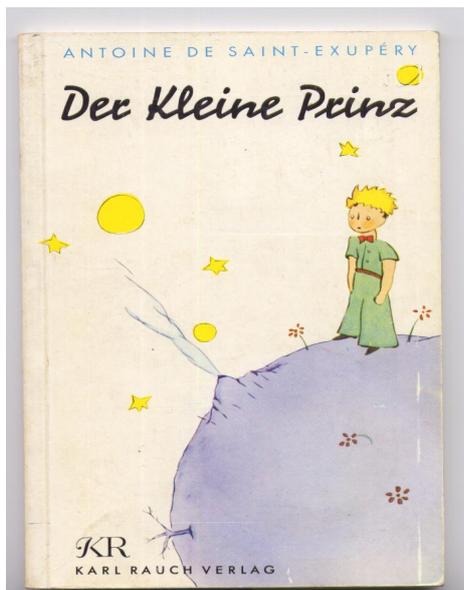
## **Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Vicomte de Saint-Exupéry**

(kurz: Antoine de Saint-Exupéry; 29. Juni 1900 - 31. Juli 1944)

war ein französischer Schriftsteller und Flieger.

Antoine de Saint-Exupéry war schon zu seinen Lebzeiten ein anerkannter und erfolgreicher Autor und wurde ein Kultautor der Nachkriegsjahrzehnte, obwohl er selbst sich eher als einen nur nebenher schriftstellernden Berufspiloten sah. Seine märchenhafte Erzählung *Der kleine Prinz* gehört mit über 80 Millionen Exemplaren zu den meistverkauften Büchern der Welt.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Antoine\\_de\\_Saint-Exup%C3%A9ry](http://de.wikipedia.org/wiki/Antoine_de_Saint-Exup%C3%A9ry)



### **Antoine de Saint-Exupéry:**

Der kleine Prinz

Taschenbuch: 94 Seiten

Verlag: Rauch; Auflage: Neuauflage. (2000)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 379200027X

*Aus der Amazon.de-Redaktion*

"Und hier ist mein Geheimnis", sagte der Fuchs, "es ist ganz einfach."

"Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."

Mit zwei Jahren machte ich meine erste existenzphilosophische Erfahrung. Cornelia, Spielgefährtin im Sandkasten, zeigte mir, wie sich die Erde auf die Sandschaufel wellte, wenn man

sie langsam genug in den Boden schob. Von da an verbrachte ich Stunden, es ihr gleichzutun. Das lustvolle Gefühl, mit dem ich mich immer aufs neue daran machte, spüre ich heute noch.

Ähnlich erging es mir mit Exupéry's *Der kleine Prinz*. Ich las sein Büchlein und verstand, daß er etwas verstanden hatte. Die Behutsamkeit, mit der der Autor erzählt, hat etwas Filigranes, das sich trotz aller Zartheit als robust erweist. Man kann sich verlassen. Ich erinnere mich noch genau: Ich gönnte mir immer nur wenige Seiten, aus Angst, daß es zu schnell zu Ende gelesen sei. Zu wertvoll waren mir die Wörter, Sätze und Bilder.

Allein die erste Begegnung mit dem kleinen Prinzen: Seine kurzen Kommentare zu den Zeichnungen des Ich-Erzählers ließen alles wie selbstverständlich vor meinem inneren Auge erscheinen. Jedes noch so krakelige Bild war lebendig.

Saint Exupéry schrieb nicht um des Schreibens willen. Ihm ging es immer um die Menschen, für die er sich seine Texte ausdachte. Er wollte dazu beitragen, "dem Leben einen Sinn [zu] geben". Er wollte einen Halt, eine Richtung vermitteln. Dies ist ihm mit dem Kleinen Prinzen auf exzellente Weise gelungen. Seine Fragen an die Welt, seine Erfahrungen mit ihr, machen am Ende deutlich: man sieht nur mit dem Herzen gut.

Das Buch macht Mut, sich in unserer, auf Gewinnstreben und Oberflächlichkeit ausgerichteten, Welt auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: Freundschaft, Mitmenschlichkeit und sich Zeit für die kleinen Dinge im Leben nehmen. Sie sind das Größte. --Anne Hauschild

### 23) Lebensregeln für ältere Menschen von *Karl Barth*



1. Du sollst dir klarmachen, dass die jüngeren, die verwandten oder sonst lieben Menschen beiderlei Geschlechts ihre Wege nach ihren eigenen (nicht deinen) Grundsätzen, Ideen und Gelüsten zu gehen, ihre eigenen Erfahrungen zu machen und nach ihrer eigenen (nicht deiner) Fassung selig zu sein und zu werden das Recht haben.
2. Du sollst ihnen also weder mit deinem Vorbild noch mit deiner Altersweisheit, noch mit deiner Zuneigung, noch mit Wohltaten nach deinem Geschmack zu nahe treten.
3. Du sollst sie in keiner Weise an deine Person binden und dir verpflichten wollen.
4. Du sollst dich weder wundern noch ärgern und betrüben, wenn du merken musst, dass sie öfters keine oder nur wenig Zeit für dich haben, dass du sie, so gut du es mit ihnen meinen magst und so sicher du deiner Sache ihnen gegenüber zu sein denkst, gelegentlich störst und langweilst, und dass sie dann unbekümmert an dir und deinen Ratschlägen vorbeibrausen.
5. Du sollst bei diesem ihrem Tun reumütig bedenken, dass du es in deinen jüngeren Jahren den damals älteren Herrschaften gegenüber vielleicht (wahrscheinlich) ganz ähnlich gehalten hast.
6. Du sollst also für jeden Beweis von echter Aufmerksamkeit und ernstlichem Vertrauen, der dir von ihrer Seite widerfahren mag, dankbar sein, du sollst aber solche Beweise von ihnen weder erwarten noch gar verlangen.
7. Du sollst sie unter keinen Umständen fallen lassen, sollst sie vielmehr, indem du sie freigibst, in heiterer Gelassenheit begleiten, im Vertrauen auf Gott auch ihnen das Beste zutrauen, sie unter allen Umständen lieb haben und für sie beten.

---

**Karl Barth** (10. Mai 1886 - 10. Dezember 1968)

Hauptbegründer der 'Dialektischen Theologie',  
für 'Bekennende Kirche' gegen Hitler, nach 1945 gegen atomare Aufrüstung  
[aus einem Brief an Carl Zuckmayer vom 7. Mai 1968]

Siehe: [www.punctum.com/kirche/predigt/barth.html](http://www.punctum.com/kirche/predigt/barth.html)

## 24) Guter Rat für den Rest Ihres Lebens von *David Brown*



### **Lebensregeln eines 88-jährigen Filmproduzenten**

Auf die Frage, warum er mit 88 Jahren noch so fit und erfolgreich ist, stellte David Brown 2003 diese Regeln zusammen.

#### **Sehen Sie den Ruhestand nicht als Ende!**

Machen Sie Liebhabereien zu Ihrem Beruf, werden Sie professionell Opa/Oma oder beginnen Sie etwas völlig Neues. Sobald Sie den Ruhestand als "Ende" betrachten, schalten Ihr Körper und Ihr Geist in den verhängnisvollen 'Bald-kommt-das-Ende-Modus'.

#### **Planen Sie eine zweite Karriere!**

Die beste Versicherung gegen Seniorenfrust ist es, sich während des letzten Arbeitsjahrzehnts ein zweites Standbein aufzubauen: als Berater, Freiberufler, Händler, Gärtner usw. Behalten Sie dabei den professionellen Aspekt im Auge, nicht primär im Sinne von Geldverdienen, sondern so, dass Sie anderen mit ihrer Tätigkeit von Nutzen sein können.

#### **Achten Sie gezielt auf Ihren Körper!**

Lassen Sie sich nicht verrückt machen von allen möglichen Modekrankheiten, über die viel geschrieben wird. Aber behalten Sie die Krankheiten und körperlichen Gebrechen im Auge, an denen Ihre Eltern und Großeltern gestorben sind. Hören Sie viel herum, welche Ärzte gut sind, und nehmen Sie für einen hervorragenden Spezialisten längere Anfahrten und Wartezeiten in Kauf. Ihr Körper ist zu kostbar, als dass Sie damit zum nächstgelegenen Mediziner in der Nachbarschaft gehen.

#### **Gewinnen Sie nicht jeden Streit!**

Akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Geben Sie Ihr Bestes, aber nicht mehr. Überlassen Sie mit zunehmendem Alter immer häufiger anderen den ersten Platz. Seien Sie froh, dass Sie mitlaufen können, auch wenn Sie nicht mehr siegen.

#### **Passen Sie auf Ihr Geld auf!**

Bauen Sie Vermögen auf, auch wenn es bescheiden ist, und legen Sie das Geld fürchterlich konservativ an. Vermeiden Sie Spekulationen, pfeifen Sie auf alle grandiosen Ratschläge von Brokern, Bankberatern, Ihrem Steuerberater oder Ihrem Friseur.

#### **Kaufen Sie kein Haus, ...**

wenn Sie nicht schon eins haben! Im Alter brauchen Sie Beweglichkeit und Liquidität - und keine neuen Klötze am Bein. Wenn Ihnen Ihre Besitztümer in den Schränken und Regalen über den Kopf wachsen, - ziehen Sie in eine kleinere Wohnung.

Wachsen Sie im Alter nach innen, nicht nach außen. Übrigens: Eine Wohnung in dynamischer Umgebung ist für ältere Menschen häufig befriedigender als das Domizil im stillen Rentnerparadies weit draußen.

**Geben Sie viel Trinkgeld und spenden Sie!**

Solange Sie nicht bettelarm sind, geben Sie reichlich! Sehen Sie das als Fitnessübung: Mit dem Geben halten Sie Ihren Großzügigkeitsmuskel fit und beugen dem gefürchteten Altersgeiz vor.

**Haben Sie Freunde und Freundinnen!**

Es ist seelisch und körperlich gesund, nichterotische Beziehungen zum anderen Geschlecht zu pflegen (und bewahrt Sie vor verlottertem Aussehen). Treffen Sie sich in öffentlichen, gut bekannten Restaurants. Wenn Sie obskure Treffpunkte wählen, könnte Ihre Beziehung schäbig wirken.

**Heiraten Sie!**

Das Witwer- oder Witwendasein ist nachgewiesenermaßen ungesund. Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass Ihr verstorbener Ehepartner es Ihnen übel nähme, wenn Sie eine neue Liebe finden. Heiraten Sie nicht nur, um jemanden zum Reden zu haben, sondern wählen Sie einen Partner, der auch sexuell für Sie interessant ist. Nichts verlängert die Lebenszeit mehr. Damit es keinen Stress gibt: Optimal ist ein Partner, der materiell in etwa so gestellt ist wie Sie.

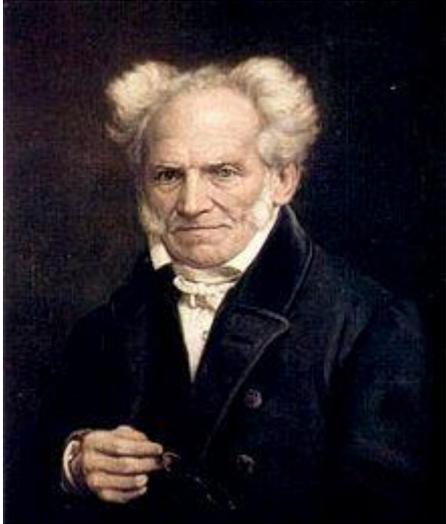
Quelle: [www.liss-kompendium.de/zitate/lebensregeln.htm](http://www.liss-kompendium.de/zitate/lebensregeln.htm)

---

**David Brown (1916–2010)**

war einer der großen US-amerikanischen Filmproduzenten (Hollywood) der 1970er und 1980er Jahre.

## 25) Ratschläge zur Lebenspraxis von *Arthur Schopenhauer*



... Wir erkennen alsdann, dass das Beste, was die Welt zu bieten hat, eine schmerzlose, ruhige, erträgliche Existenz ist und beschränken unsere Ansprüche auf diese, um sie desto sicherer durchzusetzen. Denn, um nicht sehr unglücklich zu werden, ist das sicherste Mittel, dass man nicht verlange, sehr glücklich zu sein.

... Statt also mit den Plänen und Sorgen für die Zukunft ausschließlich und immerdar beschäftigt zu sein, oder aber uns der Sehnsucht nach der Vergangenheit hinzugeben, sollten wir nie vergessen, dass die Gegenwart allein real und allein gewiss ist; hingegen die Zukunft fast immer anders ausfällt, als wir sie denken; ja auch die

Vergangenheit anders war; und zwar so, dass es mit Beiden, im Ganzen, weniger auf sich hat, als es uns scheint.

... Für sein Tun und Lassen darf man keinen Anderen zum Muster nehmen; weil Lage, Umstände, Verhältnisse nie die gleichen sind, und weil die Verschiedenheit des Charakters auch der Handlung einen verschiedenen Anstrich gibt, daher *duo cum faciunt idem, non est idem* (Wenn zwei das dasselbe tun, ist es nicht dasselbe). Man muss nach reiflicher Überlegung und scharfem Nachdenken, seinem eigenen Charakter gemäß handeln. Also auch im Praktischen ist Originalität unerlässlich: sonst passt was man tut nicht zu dem, was man ist.

Quelle: Arthur Schopenhauer: "Aphorismen zur Lebensweisheit", Kapitel V

---

**Arthur Schopenhauer** ( 22. Februar 1788 - 21. September 1860)

war ein deutscher Philosoph, Autor und Hochschullehrer.

## 26) Entwicklungsziele für den „neuen Menschen“ von *Erich Fromm*



Erich Fromm nannte folgende Entwicklungsziele für den »neuen Menschen«:

- Sicherheit, Identitätserleben und Selbstvertrauen, basierend auf dem Glauben an das, was man *ist*, und auf dem Bedürfnis nach Bezogenheit, auf Interesse, Liebe und Solidarität mit der Umwelt, statt des Verlangens, zu *haben*, zu besitzen und die Welt zu beherrschen und so zum Sklaven des eigenen Besitzes zu werden

- bestrebt zu sein, Gier, Hass und Illusionen, so weit wie es einem möglich ist, zu reduzieren
- bestrebt zu sein, die eigene Liebesfähigkeit sowie die Fähigkeit zu kritischem und unsentimentalem Denken zu entwickeln
- sich bewusst zu sein, dass die volle Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und der des Mitmenschen das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist
- Wissen, dass zur Erreichung dieses Ziels Disziplin und Anerkennung der Realität nötig sind
- andere nicht zu täuschen, sich aber auch von anderen nicht täuschen zu lassen; man kann unschuldig, aber man soll nicht naiv sein
- sich eins zu fühlen mit allem Lebendigen und daher das Ziel aufzugeben, die Natur zu erobern, zu unterwerfen, sie auszubeuten, zu vergewaltigen und zu zerstören, und statt dessen zu versuchen, sie zu verstehen und mit ihr zu kooperieren
- unter Freiheit nicht Willkür zu verstehen, sondern die Chance, man selbst zu sein - nicht als ein Bündel zügelloser Begierden, sondern als fein ausbalancierte Struktur, die in jedem Augenblick mit der Alternative Wachstum oder Verfall, Leben oder Tod konfrontiert ist
- Wissen, dass nur wenige Menschen Vollkommenheit in allen diesen Eigenschaften erreicht haben, aber nicht den Ehrgeiz zu haben, »das Ziel zu erreichen«, eingedenk, dass ein solcher Ehrgeiz nur eine andere Form von Gier und Haben ist
- was auch immer der entfernteste Punkt sein mag, den uns das Schicksal zu erreichen gestattet - glücklich zu sein in diesem Prozess stetig wachsender Lebendigkeit, denn so bewusst und intensiv zu leben, wie man kann, ist so befriedigend, dass die Sorge darüber, was man erreichen oder nicht erreichen könnte, gar nicht erst aufkommt

Quelle: Erich Fromm, »Haben oder Sein«, Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft

---

**Erich Fromm** ( 23. März 1900 - 18. März 1980)

war ein deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe. siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Erich\\_Fromm](http://de.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm)

## 27) Ratschläge zur Selbstkontrolle von *Eberhard Liß*



- Bemühe dich um eine gesunde Lebensführung, auch mit Freizeit für selbst gewählte Handlungen zur Pflege eigener Interessen!
- Sorge für ausreichenden Schlaf und mache Arbeitspausen zur Entspannung, - so erhältst du deine Kraft bei der Pflichterfüllung!
- Entfalte dein Leistungsvermögen durch ständiges Lernen beim Aufwärtstreben, aber vermeide die Stufe deiner Überforderung!
- Schaffe Ordnung in deinem Umfeld ohne kleinliche Pedanterie und behalte nur das Nötige für dich, - hebe nicht alles Nützliche auf!
- Sei dir bewusst, dass dein alterndes Gedächtnis nicht perfekt ist und du dich irren kannst, auch wenn du glaubst Recht zu haben!
- Du solltest nicht zu viel mitreden oder beraten, weil du sonst als belehrender Besserwisser abgestempelt und ignoriert wirst!
- Erwarte nicht zu viel von deinen Freunden, aber bemühe dich, alte Freundschaften zu erhalten und auch neue Freunde zu gewinnen!
- Sei freundlich und hilfsbereit, - aber nicht aufdringlich. - Sei teilnehmend und mitfühlend, - aber nicht sentimental!
- Ertrage mit Geduld fremde Klagen, besonders von alten Menschen, aber erzähle möglichst wenig von deinen Sorgen und Krankheiten!
- Spare nicht mit Lob für andere, von denen du Gutes erfährst, und vergiss nicht das Danken bei denen, die dir Gutes getan haben!
- Sei vorsichtig und rücksichtsvoll, - achte auch auf deine Sicherheit durch eigene Vorsorge, - so kannst du Leid oder Angst vermeiden!
- Nutze deine Zeit und akzeptiere gelassen das Unvermeidbare, - verliere nicht den Mut zur aktiven Gestaltung deines Lebens!
- Hüte dich vor zu viel Routine, Bequemlichkeit und Desinteresse, - Sorge selbst für neue Eindrücke, z. B. durch Reisen und Projekte!
- Versuche dich abzulenken und an Kleinigkeiten zu erfreuen, wenn du deinen Ärger über dich selbst oder andere überwinden willst.

- Freue dich an der Natur, an jungem Leben und an deinem Leben, - sei dankbar für schöne Erlebnisse und den Erhalt deiner Tatkraft!
- Sei dankbar für Erreichtes und kontrolliere deine Wünsche mit dem Ziel, kein unzufriedener und getriebener Mensch zu sein.
- Wenn du erlernst, vergebliche Anstrengungen und erfolglose Bemühungen gelassen hinzunehmen, erlangst du Altersweisheit.
- Erhalte deine Tatkraft und den Mut, Leid und Angst zu überwinden, auch wenn wir alle eine unbedeutende Rolle im Universum spielen.

Quelle: <http://www.liss-kompodium.de/zitate/lebensregeln.htm>

---

**Dr.-Ing. Eberhard Liß** (geb. 1941)

Siehe: <http://www.liss-kompodium.de/hinweise.htm>

## 28) Lebensweisheiten von *Francois de La Rochefoucauld*



- Die Unerschütterlichkeit des Weisen ist nichts als die Kunst, Erschütterungen nicht zu zeigen
- Die Mäßigung glücklicher Menschen kommt von der Ruhe, die vollbrachte Leistungen ihrem Gemüt geschenkt haben.
- Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.
- Gleichgültigkeit verstößt mehr gegen unsere menschliche Pflicht als Eigennutz.
- Die Liebe kann, wie das Feuer, nicht ohne

ständigen Antrieb bestehen; sie hört auf zu leben, sobald sie aufhört zu hoffen oder zu fürchten.

- Die größte Belastung für eine Freundschaft besteht nicht darin, dass wir dem Freunde unsere Fehler zeigen, sondern dass wir ihn die seinen erkennen lassen.
- Geliebte Menschen haben fast immer mehr Macht über uns als wir selbst.
- Wenn viel auf dem Spiel steht, soll man keine neuen Möglichkeiten suchen, sondern die benützen, die sich bieten.
- Man kann Ratschläge geben, aber nicht den Verstand, sie zu befolgen.
- Meist ist mehr Lebenskunst erforderlich, einen guten Rat zu befolgen, als sich selbst gut zu raten.
- Es ist ebenso anständig, sich seines Werts bewusst zu sein, wie es lächerlich ist, sich seiner vor anderen zu rühmen.
- Dass wir mit so großem Vergnügen von uns selbst sprechen, sollte uns fürchten lassen, dass wir unseren Zuhörern damit keines bereiten.
- Wahre Beredsamkeit heißt das Nötige und nur das Nötige zu sagen.
- Schweigen ist der beste Ausweg für den, der seiner selbst nicht sicher ist.
- In den Leidenschaften liegen Ungerechtigkeit und Eigennutz. Darum ist es gefährlich, ihnen nachzugeben, und man soll ihnen sogar misstrauen, wenn sie noch so vernünftig erscheinen.
- Wenn wir uns geben, wie wir sind, gewinnen wir mehr als mit dem Versuch zu erscheinen, was wir nicht sind.
- Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen. Glücklich sind wir mit dem, was wir selbst, nicht was andere lieben.

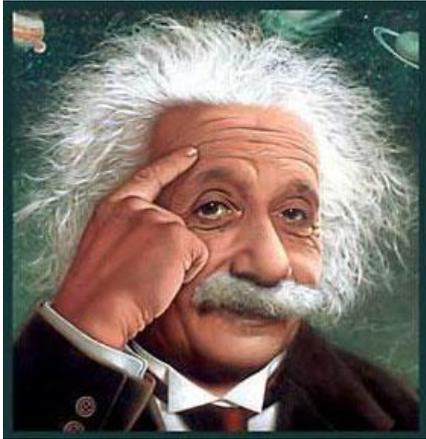
---

### **Francois de La Rochefoucauld (1613 - 1680)**

war ein zeitweise politisch aktiver französischer Adeliger und Militär, der jedoch vor allem als Literat in die Geschichte eingegangen ist. Mit seinen aphoristischen Texten gilt er als der älteste der französischen Moralisten.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois\\_de\\_La\\_Rochefoucauld](http://de.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois_de_La_Rochefoucauld)

## 29) Lebensweisheiten von *Albert Einstein*



"Alles, was von den Menschen getan und erdacht wird, gilt der Befriedigung gefühlter Bedürfnisse sowie der Stillung von Schmerzen. Dies muss man sich immer vor Augen halten, wenn man geistige Bewegungen und ihre Entwicklung verstehen will. Denn Fühlen und Sehnen sind der Motor alles menschlichen Strebens und Erzeugens, mag sich auch letzteres uns noch so erhaben darstellen."  
[Mein Weltbild, Religion und Wissenschaft, 1930]

"Schon immer beruhten die meisten menschlichen Handlungen auf Angst oder Unwissenheit." - vgl. Originaltext: "Fear and stupidity have been always the basis of most human actions."  
[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 60-609/610, 1954]

"Vernünftiges Handeln in der menschlichen Sphäre ist nur möglich, wenn man die Gedanken, Motive und Befürchtungen des anderen zu verstehen versucht, so dass man sich in seine Lage zu versetzen weiß."  
[O. Nathan u. H. Norden, Einstein on Peace, London, 1947]

"Toleranz ist das menschenfreundliche Verständnis für Eigenschaften, Auffassungen und Handlungen anderer Individuen, die der eigenen Gewohnheit, der eigenen Überzeugung und dem eigenen Geschmack fremd sind."  
[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 28-281 S.1, 1934]

"Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muss man vor allem selbst ein Schaf sein."  
[Mein Weltbild, Aphorismen für Leo Baeck, 1953]

"Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht mehr wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen."  
[Mein Weltbild, Wie ich die Welt sehe, um 1930]

"Freude am Schauen und Begreifen ist die schönste Gabe der Natur."  
[Mein Weltbild, Aphorismen für Leo Baeck, 1953]

"Es ist die wichtigste Kunst des Lehrers, die Freude am Schaffen und am Erkennen zu erwecken."  
[Mein Weltbild, Lehrer und Schüler, 1931]

"Für mich ist das Streben nach Erkenntnis eines von denjenigen selbständigen Zielen, ohne welche für den denkenden Menschen eine bewusste Bejahung des Daseins nicht möglich erscheint."

[Mein Weltbild, Zur Erniedrigung des wissenschaftlichen Menschen, 1950]

"Ohne den Glauben daran, dass es grundsätzlich möglich ist, die Wirklichkeit durch unsere logischen Konstruktionen begreiflich zu machen, ohne den Glauben an die innere Harmonie unserer Welt, könnte es keine Naturwissenschaft geben. Dieser Glaube ist und bleibt das Grundmotiv jedes schöpferischen Gedankens in der Naturwissenschaft."

[A. Einstein und L. Infeld, Die Evolution der Physik, 1938]

"Weisheit ist nicht das Ergebnis von Schulbildung, sondern des lebenslangen Versuchs, sie zu erwerben."

[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 59-495, Brief an J. Dispentiere]

"Wie herrlich auch die Erkenntnis der Wahrheit als solche sein mag, als Führerin ist sie so ohnmächtig, dass sie nicht einmal die Berechtigung und den Wert des Strebens nach eben dieser Erkenntnis der Wahrheit zu begründen vermag. Hier liegt also die Grenze der rein rationalen Erfassung unseres Daseins."

[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 28-493 S. 2, Das Ziel, 1939]

"Je weiter die geistige Entwicklung des Menschen vorschreitet, in desto höherem Grade scheint mir zuzutreffen, dass der Weg zu wahrer Religiosität nicht über Daseinsfurcht, Todesfurcht und blinden Glauben sondern über das Streben nach vernünftiger Erkenntnis führt."

[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 28-521 S. 2=6, 1941]

"Vollkommenheit der Mittel und Verworrenheit der Ziele scheinen mir unsere Zeit zu charakterisieren. Wenn wir Sicherheit, Wohlergehen und freie Entfaltung der Fähigkeiten aller Menschen ehrlich und leidenschaftlich wünschen, so wird es uns an Mitteln nicht mangeln, uns einem solchen Zustand zu nähern. Wenn auch nur ein kleiner Teil der Menschheit von solchen Zielen erfüllt ist, wird er für die Dauer sich als überlegen erweisen."

[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 28-557 S. 3, 1941]

[Hohes Ziel:] "Freie und selbstverantwortliche Entfaltung des Individuums, damit es seine Kräfte froh und freiwillig in den Dienst der Gemeinschaft aller Menschen stelle. Da ist kein Platz für Vergottung einer Nation, einer Klasse oder gar eines Individuums."

[Albert-Einstein-Archiv, Jerusalem, AEA 28-493 S.3, 1939]

"Es ist ein glückliches Schicksal, wenn man bis zum letzten Schnauffer durch die Arbeit fasziniert wird. Sonst würde man zu sehr leiden unter der Dummheit und Tollheit der Menschen, wie sie sich hauptsächlich in der Politik äußert."

[aus: Brief an Michele Besso, 24. Juli 1949]

"Große Geister haben stets heftige Gegnerschaft in den Mittelmäßigen gefunden. Diese letzteren können es nicht verstehen, wenn ein Mensch sich nicht gedankenlos ererbten Vorurteilen unterwirft, sondern ehrlich und mutig seine Intelligenz gebraucht und die Pflicht erfüllt, die Ergebnisse seines Denkens in klarer Form auszusprechen."  
[O. Nathan u. H. Norden, Einstein on Peace, über Bertrand Russell, 1940]

"Es ist kaum zu glauben, wie wenig die Menschen selbst aus den härtesten Erfahrungen lernen."  
[Briefe an Maurice Solovine, 1948]

---

**Albert Einstein** ( 14. März 1879 - 18. April 1955)

war ein theoretischer Physiker. Seine Forschungen zur Struktur von Raum und Zeit sowie dem Wesen der Gravitation veränderten maßgeblich das physikalische Weltbild; 100 führende Physiker wählten ihn deshalb 1999 zum größten Physiker aller Zeiten.

Siehe: [http://de.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Einstein](http://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Einstein)

### 30) Die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung von Nikolaus B. Enkelmann



Schon Epikur forderte, dass ein System, das Lebensglück verspricht, im Einklang mit den Naturgesetzen zu stehen hat. Wer die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung und das damit verbundene Gedankengebäude kennt, hat die wirkungsvollste Basis für sein Lebensglück.

Einige psychologische Theorien sind wirksam, andere intellektuell interessant, jedoch für den Alltag unwirksam. Lassen Sie sich motivieren, sich immer wieder mit den 14 Grundgesetzen auseinanderzusetzen. Die beste Möglichkeit sie in Ihrem Unterbewusstsein einzuprägen, ist, sie auswendig zu lernen.

Auswendig lernen heisst: Das Unterbewusstsein prägen; damit es unbewusst und damit ganz automatisch die 14 Grundgesetze nutzen kann. Autofahren lernt man, indem man alle Regeln auswendig lernt und sie dann vergisst. Erfolgreiches Reden lernt man durch Auswendiglernen aller Regeln der Rhetorik, die man dann vergisst, um sie dann wie ganz selbstverständlich unbewusst anzuwenden. Genauso können wir auch erlernen, ein wertvolles Leben zu führen und indem Sie die 14 Grundgesetze auswendig lernen werden Sie diese auf natürliche Weise im Alltag nutzen. Leben sich entfalten zu lassen, im Einklang mit der Natur zu leben - dies ist unser gemeinsames Motto. Im Folgenden wollen wir uns jedes der 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung näher betrachten.

#### **1. Grundgesetz: Das Gesetz der Freiheit**

Das 1. Grundgesetz hat den Wortlaut: "Nur der Mensch hat die Kraft, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Nur er kann sich selbst und damit sein Schicksal und seine Zukunft gezielt beeinflussen."

Unser 1. Grundgesetz ist das wichtigste. Nur wer dieses Gesetz fest in seinem Unterbewusstsein verankert hat, kann und wird die Chancen seines Lebens nutzen. Von diesem Glauben gehen ständig die lebens- und zukunftsentscheidenden Impulse aus. Ein Mensch, der von diesem Grundgesetz überzeugt ist, reagiert unbewusst in allen Situationen und bei allen wichtigen Entscheidungen für die Zukunft anders, als eine Person, die glaubt, der Mensch sei nur ein reagierendes Wesen. Nicht ohne Grund trägt unser Institut die Bezeichnung "Institut für Zukunftsgestaltung". Zukunftsgestaltung heisst etwas von seiner persönlichen Freiheit zu wissen. Freiheit heisst, auswählen zu dürfen, Freiheit heisst, Entscheidungen treffen zu können. Nicht die Anderen, die Sterne, nicht die Götter bestimmen mehr über ihr Schicksal in dem Augenblick, in dem Sie wissen, was Sie wollen.

## **2. Grundgesetz: Die Macht der Gedanken**

Das 2. Grundgesetz der Lebensentfaltung lautet: "Am Anfang jeder Tat steht die Idee. Nur was gedacht wurde, existiert." Gedanken sind Kräfte, alles beginnt mit unserem Denken - eine Idee, ein Traum, eine Vision. Angst ist ein Gedanke, wie auch Hoffnung, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit. Alles, was wir sehen und erleben, ist die Verwirklichung von Gedanken und Ideen. Gedanken bestimmen unser Schicksal. Unser Schicksal wird durch Befürchtungen oder Wünsche bestimmt. Sie bilden positive oder negative Kettenreaktionen, mobilisieren unsere positiven oder negativen Phantasien. Sie haben die Kraft und die Macht der Gedanken sicher oft selbst erfahren. Worte sind hörbare Gedanken - sie können bei uns und anderen eine kränkende oder motivierende Kettenreaktion auslösen. Daher ist diese Erkenntnis sehr wichtig: "Der Erfolg meines Lebens wird bestimmt von der Fähigkeit, positiv zu sprechen." Durch unsere Sprache werden Gedanken hörbar und erlebbar, die Sprache gibt unseren Gedanken Leben. Durch die Kraft Ihrer Sprache gewinnen Sie an Realisierungskraft. Wer seine Sprache verändert, verändert sein Leben.

## **3. Grundgesetz: Der Ursprung des unser Gedanken**

Das 3. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Gedanken entwickeln sich im Unterbewusstsein aus dem Menschen selbst oder durch äussere Einflüsse." Ganz gleich, ob Sie in einer Gross- oder Kleinstadt oder auf dem Land leben, überall finden Sie Kommunikationsvernetzungen, die Sie bei Ihren Aktivitäten unterstützen oder blockieren. So wie wir an einem Ort wohnen, so leben unsere Gedanken in unserem Unterbewusstsein. Ob wir nun in diesem Ort geboren sind oder zugezogen, wir können unsere Aktivitäten nur entfalten, wenn wir dort eine Heimat gefunden haben. Also, ob nun eine Idee aufgrund unserer eigenen Kreativität in uns lebt oder von aussen eingegeben wurde, ist völlig egal. Entscheidend ist, dass die Idee eine Heimat gefunden hat, sie von uns ganz vertreten wird.

Ein Beispiel: Ob jemand durch vergleichende Prüfung oder aber durch Einflüsse der Werbung mit Überzeugung zu einem bestimmten Produkt greift, läuft aufs gleiche hinaus, in ihrem Unterbewusstsein wirkt die Idee, dass es das beste Produkt ist und trifft so eine Entscheidung.

Dieses Wissen der positiven Menschenführung kann in unendlich vielen Bereichen des Lebens genutzt werden, in der Erziehung, in der Schule, beim Verkauf, beim Führen von Mitarbeitern, in der Medizin. Leider werden diese positiven Möglichkeiten häufig missbraucht. Ob ein Schüler von sich aus auf die Idee kommt, keine Zukunft zu haben, oder der Lehrer ihm dies einredet - sobald er diese Idee im Unterbewusstsein hat, beginnt ein verhängnisvoller Prozess. Daher sollten wir kritisch prüfen, was wir uns und anderen einreden.

## **4. Grundgesetz: Die Macht des Unterbewusstseins**

Das 4. Grundgesetz der Lebensentfaltung hat den Wortlaut: "Das Unterbewusstsein - die Baustelle des Lebens und der Arbeitsraum der Seele - hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren."

Es gibt Menschen, die wissen nichts von den Möglichkeiten des Unterbewusstseins, aber sie nutzen es ständig. Wir aber wollen es verstehen und nutzen. Das Unterbewusstsein ist die Baustelle des Lebens. In unserem Gehirn liegt ein Grossteil unserer grauen Zellen brach, vergleichbar mit 13 Milliarden Mitarbeitern, die darauf warten, aktiviert zu werden. 13 Milliarden, das sind zweieinhalb Mal mehr, als augenblicklich Menschen auf dieser Welt leben. In diesem Arbeitsraum wird unser Schicksal, unsere Zukunft mit all ihren Aspekten hergestellt. Das Schicksal liegt also in uns. Wir müssen lernen, es zu nutzen, indem wir Chefqualitäten entwickeln, unsere Mitarbeiter in uns motivieren und unser Schicksal selbst in die Hand nehmen. Alles ist ein Produkt des Unterbewusstseins: Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, Klugheit und Dummheit usw. So wird auch verständlich, dass 80 Prozent aller Krankheiten aus der Seele, aus dem Unterbewusstsein kommen. Wie gross kann unser Einfluss sein, wenn wir diese inneren Vorgänge verstehen und steuern lernen? Wir stehen ständig vor der Alternative, die Dinge "schleifen zu lassen" oder die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

"Das Bewusstsein hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren", heisst es im zweiten Halbsatz des 4. Grundgesetzes. Dabei ist nicht von Bedeutung, ob der Gedanke richtig oder falsch ist, sondern das Wort "Tendenz" ist entscheidend. Denn das Unterbewusstsein ist kein Gewissen oder Kontrollorgan, es ist ein Ausführungssystem.

Denken wir einen Gedanken einmal, ist die Tendenz gleich eins, denken wir ihn tausendmal, ist sie tausendfach intensiver. Durch die Möglichkeit der Wiederholung wird ein Gedanke stark und mächtig. Jede Idee, sei sie am Anfang noch so schwach, kann sich mit Hilfe eines zielgerichteten Willens zu kräftigem Leben entwickeln. Die Vernunft kann helfen, sich für wertvolle Ziele zu entscheiden, die Kraft und Macht des Unterbewusstseins aber beruht auf den Erkenntnissen des 4. Grundgesetzes der Lebensentfaltung.

Sich selbst zu motivieren, seine Wünsche zu erfüllen, ein erfülltes Leben zu leben, dabei kann die nachstehende Autosuggestion helfen.

"Ich bin fest entschlossen, die Kräfte und Fähigkeiten meines Unterbewusstseins zu nutzen. Mein Unterbewusstsein ist mein bester Mitarbeiter, es ist der Riese in mir. Ich lerne, mein Unterbewusstsein immer stärker zu beeinflussen. Täglich werde ich mein Unterbewusstsein überzeugend und suggestiv ansprechen und zu ihm sagen, was ich von ihm erwarte. Täglich wächst mein suggestiver Einfluss, das stärkt und kräftigt meine Persönlichkeit. Alle Kräfte und Fähigkeiten meines Unterbewusstseins warten darauf, meine Wünsche zu erfüllen. Aus diesem Grunde werde ich täglich konzentriert und suggestiv mein Unterbewusstsein besprechen, dann wird mein bester Mitarbeiter alles tun, was ich von ihm erwarte."

## **5. Grundgesetz: Das Gesetz des Optimismus**

Das 5. Grundgesetz lautet: "Aus dem kleinsten Gedankenfunken kann ein leuchtendes Feuer werden."

Haben Sie den Mut, ganz klein anzufangen. Es ist nicht einfach, man braucht ein starkes Selbstbewusstsein, um den Mut zu haben, klein anzufangen. Alle großen Menschen hatten den Mut, klein anzufangen, sei es in der Musik, in der Medizin, im Sport oder in der Politik.

Das 5. Grundgesetz der Lebensentfaltung ist das Gesetz des Optimismus. Optimisten haben es leichter, machen es sich und anderen leichter. Pessimisten dagegen machen aus einer Mücke einen Elefanten und leben daher ständig in der Gefahr, über die eigenen Füße zu stolpern.

Der Optimist ist der wahre Realist, denn er berücksichtigt die Naturgesetze des Wachstums. Diese Gesetze lassen die Pflanzen und Bäume wachsen, ebenso auch den Menschen und sein Werk. Statt zu zweifeln, sollte man lieber versuchen, seine Pläne ständig zu verbessern. "Aus dem kleinsten Funken kann ein leuchtendes Feuer werden." Jeder Einfall, jede Intuition kann einen Menschen seinem Ziel näher bringen.

Bewiesen ist die Richtigkeit des 5. Grundgesetzes mit jedem genialen Menschen ebenso wie mit den erfolgreichsten Produkten der Industrie.

### **6. Grundgesetz: Ohne Konzentration keine Bewegung**

Das 6. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Was wachsen soll, braucht Nahrung, die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration."

Die Nahrung ist die Energie, die jede Pflanze, jeder Baum, jeder Mensch, auch jeder Charakter, jedes Ziel, jedes Werk, jedes Unternehmen zum Wachsen braucht. Ohne Energie gibt es keine Bewegung, keine Veränderung.

"Die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration" - die Konzentration steht am Anfang des Erfolges, die negativste Eigenschaft eines Menschen ist die Nervosität. Wer ein Meister der Konzentration ist, egal welcher Tätigkeit er oder sie nachgeht, kommt an die Spitze. Das gilt für alle Bereiche: in der Erziehung, in der Familie, im Sport, ebenso im Beruf, bei der Karriere.

Wenn Sie im Fernsehen Yehudi Menuhin beim Geigenspiel oder einen Bill Clinton bei einer seiner Reden beobachten, erleben Sie immer die innere Freiheit und Konzentration. Zur Meisterschaft im Leben durch Konzentration, das sollte auch Ihr Ziel sein. Hilfreich ist dabei das Mentale Training.

### **7. Grundgesetz: Absolute Konzentration**

Das 7. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Bewusste oder unbewusste Konzentration ist die Verdichtung von Lebensenergie."

Nur im Zustand der inneren Ruhe, der Gelöstheit ist Konzentration möglich. In der Kunst des Bogenschiessens ist der japanischen Zen-Philosophie wird die Technik der Konzentration bis zum Absoluten gesteigert.

Es gibt zwei Arten der Konzentration, die bewusste und die unbewusste. Bewusste Konzentration praktizieren wir wenn wir uns zu etwas zwingen, wenn wir uns zusammenreißen müssen oder wollen. Diese Konzentration kostet viel Lebensenergie und erschöpft sehr schnell - wir haben das Gefühl, am Ende zu sein. Bei der unbewussten Konzentration dagegen läuft alles automatisch, selbst nach einem anstrengenden Tag sind dann noch mehr als 30 Prozent Energie in unserer Nervenbatterie gespeichert.

Um unsere unbewusste Konzentration zu aktivieren, brauchen wir wie im Sport einen Startschuss, beispielsweise bei einer zu haltenden Rede die Konzentration auf die Einleitung. Nach solch einer bewussten Zündung sollte das Unterbewusstsein allein weiterarbeiten. "Konzentration ist die Verdichtung von Lebensenergie." Eine der wichtigsten Aufgaben unseres Körpers ist die Produktion von Energie. Dreimal täglich essen wir und acht Mal in der Minute atmen wir. Durch Sauerstoff wird der Verbrennungsprozess ermöglicht und Energie wird frei - Lebensenergie. Das ist auch ein Grund, warum die Atemtechnik in unserem Erfolgssystem eine große Rolle spielt. Wenn wir die physikalischen Vorgänge im Körper verstehen, begreifen wir auch, dass der normale Mensch über genügend Kraft verfügt.

Worin besteht der Unterschied zwischen Konzentration und Nervosität? Der nervöse Mensch verbraucht seine permanent produzierte Energie sofort wieder durch Hektik und sprunghaftes Verhalten. Die konzentrierte Persönlichkeit dagegen ist ein Mensch, der gelernt hat, seine Energie zu speichern und sie nur dann zu verbrauchen, wenn es sinnvoll ist. Hier liegt auch das Geheimnis der Meditation. Durch eine fast bewegungslose Haltung und ruhiges und tiefes Atmen verbraucht der Körper kaum Energie, die Nervenbatterie lädt sich auf. Aus diesem Grunde sollten wir zwei Dinge trainieren:

Unser Körper sollte überschäumende Vitalität produzieren. Wir müssen lernen, unsere Nervenbatterie regelmäßig aufzuladen und die Kraft nur dann zu verbrauchen, wenn es sinnvoll ist.

### **8. Grundgesetz: Intuition statt Intellekt**

Wenden wir unsere Konzentration dem 8. Grundgesetz zu: "Im Streit zwischen Gefühl und Intellekt siegt immer das Gefühl."

Fast die ganze Erziehung richtet sich seit der Zeit der Aufklärung am Intellekt aus; in keinem anderen Kulturkreis wird der Intellekt so überschätzt wie in unserem. Nur wenige haben die Erkenntnisse von George Bernard Shaw wahrgenommen: "Es ist das Gefühl, das den Intellekt entzündet, und nicht der Intellekt, der das Gefühl entfacht."

Der Mensch ist noch nicht das vernünftige Wesen, das er vielleicht einmal werden kann. Die Gefühle lenken unser Verhalten. Die besten Argumente helfen nicht im Gespräch mit dem Partner, dem Chef oder den Kindern. Eine Ware kann noch so preiswert sein, wenn das Gefühl dagegen ist, entscheiden Sie sich nicht zum Kauf. Die Werbung zielt auf Gefühle. Während die Werbung immer emotionaler wird, glauben wir Menschen immer rationeller, logischer werden zu müssen. Doch

sprechen wir mit unseren Gefühlen die rechte Gehirnhälfte an, die Hälfte, mit der wir die Entscheidung treffen, was wir tun oder lassen. Hoffentlich sind wir klug genug, zu erkennen, dass wir lernen sollten, unsere positiven Gefühle zu zeigen und auszudrücken.

### **9. Grundgesetz: Durch Liebe erst erfolgreich**

Das 9. Grundgesetz der Lebensentfaltung hilft uns, die tiefenpsychologischen Vorgänge besser zu verstehen: "Gefühle lenken und verstärken die Konzentration unbewusst, aber nachdrücklich."

Liebe und auch Hass sind intensive Gefühle. Gefühle lenken unsere Aufmerksamkeit. Wenn Sie einen Menschen lieben, denken Sie ständig ganz automatisch an ihn. Diese unbewusste Konzentration verbraucht kaum Energie. Wer sich aber zwingen muss, an etwas zu denken, verbraucht seine Reserven und ist bald erschöpft.

Liebe ist daher die Hauptursache aller großen Erfolge. Schließlich ist Liebe positives Denken in Reinkultur. Wo Liebe im Spiel ist, stellt sich die Kreativität von selbst ein, immer bessere Gedanken und Lösungen entstehen. Positive Gefühle beflügeln, geben den Schwung zum Außergewöhnlichen.

Mark Twain schrieb: "Je mehr ein Mensch seinen Beruf liebt, um so mehr wird er verdienen." Ein Mensch, der seine Arbeit und seinen Partner ablehnt, muss krank werden. Daher ist das Hauptanliegen in dem Seminar "Der erfolgreiche Weg", dass jeder Teilnehmer eine Lebensfreiheit erreicht, die gewährleistet, dass er das, was er tut, macht, weil er es selbst will. Haben Sie den Mut, Ihren Gefühlen zu folgen!

### **10. Grundgesetz: Bewusst denken**

Für Ihren Erfolg kann das 10. Grundgesetz der Lebensentfaltung besonders wichtig sein: "Durch eine gezielte Entscheidung kann die Aufmerksamkeit auf jeden ausgewählten Punkt gelenkt werden."

Auch das Größte entstand aus dem Kleinsten. Es ist möglich, alles zur Entfaltung zu bringen, jedes Talent, jeden Muskel, jede Fähigkeit, jede Sprache, jedes Unternehmen. Der Misserfolg und die Energieverschwendung kommen aus der Vielseitigkeit, aus der Zerstreuung.

Archimedes sagte einmal: "Gebt mir einen Punkt und ich werde die Welt aus ihren Angeln heben."

Wir Menschen wollen alles anders und bewegen doch so wenig. Viele Menschen versuchen alles, doch ihre Lebenssituation verschlechtert sich zunehmend. Wir sollten erkennen, dass alles miteinander zusammenhängt und daher "vernetzt" denken und wissen: Wenn es uns gelingt, einen Punkt zu verändern, so hat das Einfluss auf das Ganze. Wir können auch hier Kraft und Energie sparen, können uns vor Misserfolgen bewahren.

An welchem Punkt setzt man an? Die Grundgesetze der Lebensentfaltung gelten auf allen Ebenen: bei der Menschenführung, in der Unternehmensentwicklung oder in der Kunst. Die nachfolgenden positiven Beispiele sollen Sie inspirieren, nach Ihren Ansatzpunkten zu suchen und zu trainieren:

- Englisch wird zu meinem Lieblingsfach. (Es kann Wochen und Monate dauern, bis der Erfolg kommt - aber dann produziert dieser Erfolg weitere Erfolge.)
- Meine Nieren werden immer besser durchblutet.
- Mein Namensgedächtnis wird immer besser.
- Ich lerne, immer wirksamer zu motivieren.
- Ich werde die Nr. 1 auf dem ... Gebiet. » Ich finde den idealen Standort.

Nachdem Sie eine Entscheidung getroffen haben, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder nur auf diesen einen Punkt richten. Je mehr Sie sich auf Ihren positiven Punkt konzentrieren, umso mehr schwinden alle negativen Punkte und auch der kleinste positive Ansatz gelangt zur Entfaltung.

### **11. Grundgesetz: Positive Menschenführung**

Das 11. Grundgesetz hat den Wortlaut: "Beachtung bringt Verstärkung, Nichtbeachtung bringt Befreiung."

Beachtung ist Liebe, ist unbewusste Konzentration, ist Energie. Alles, was wir beachten, wächst, das Positive und auch das Negative. Der Erfolg beginnt immer mit der Beachtung des Erfolges, der Misserfolg beginnt mit der Beachtung und dem Warten auf den Misserfolg.

Hier liegt der Schlüssel zur positiven Menschenführung. Wer die Fehler eines Menschen beachtet, verstärkt sie. Wenn einem Stotterer gesagt wird, er brauche nicht zu stottern, wird er um so intensiver stottern. Einen Menschen auf seinen roten Kopf anzusprechen, wird dessen Rötung noch verstärken. Alles lebt aus der Beachtung. Wir haben nur deshalb unsere Fehler, weil wir sie immer wieder beachten. Könnten wir sie vergessen, würden wir unsere Fehler verlieren; aber wir hängen mit einer solchen Leidenschaft an ihnen, dass nur wenige Menschen bereit sind, sie zu vergessen, sich auf das Positive, auf ihre Stärken, zu konzentrieren. Befreien Sie sich und andere von Ihren kleinen Schwächen, lernen Sie, positiv zu formulieren, und es wird Ihnen von Tag zu Tag und in jeder Beziehung besser gehen. Ein kleines Beispiele, die die Wirksamkeit dieses Gesetzes verdeutlichen: Ein Junge hatte eine absolut unleserliche Handschrift. Die Eltern hatten im Guten und im Bösen versucht, seine Handschrift zu verbessern, aber leider ohne Erfolg. In der Schulklasse gab es einen Lehrerwechsel. Der neue Lehrer war ein großartiger Pädagoge. Die Kinder mussten einen Aufsatz schreiben, der des Schülers war kaum zu lesen. Der Lehrer zensierte diese Arbeit nicht, schrieb aber deutlich und mit roter Tinte darunter: "Ich habe bemerkt, du hast dir sehr große Mühe gegeben." Dieser Lehrer war der erste Mensch, der seine Mühe beachtet hatte, und im Laufe eines Vierteljahres besserte sich die Handschrift des Jungen sichtbar. Befreien wir uns von dem Negativen. Das positive Leben beginnt in dem Augenblick,

in dem Sie sich weigern, über das Negative zu sprechen. Reden Sie über Ihre Wünsche, Ihre Ziele, Ihre Träume, Ihre Hoffnungen, Ihre Chancen, Ihre Möglichkeiten, sprechen Sie mit sich und anderen über die Zukunft, über die Dinge, die Wirklichkeit werden sollen. "Im Anfang war das Wort" - und das erfolgreiche Leben beginnt mit der Fähigkeit, erfolgreich zu sprechen.

## **12. Grundgesetz: Aktivierung der Energie**

Das 12. Grundgesetz lautet: "Zustimmung aktiviert Kräfte - Ablehnung vernichtet Lebenskraft." Überall ist der Kampf von anziehenden und abstoßenden Kräften zu erleben. Magnete z.B. ziehen sich entweder an oder sie stoßen einander mit aller Kraft ab. Zustimmung lässt die Kräfte in aufbauende Kanäle strömen, aktiviert und fördert das positive Wachstum auf allen Ebenen des Lebens: in der Gesundheit, in der Charakterbildung, in der Partnerschaft, im Unternehmen, in der Wirtschaft. Ablehnung bewirkt dagegen die Zerstörung aller Lebensvorgänge. Da der Erfolg immer das Ergebnis unseres Verhaltens ist, hat unser Gehirn drei Möglichkeiten der Reaktion: negativ - neutral - positiv. Wir haben theoretisch viele unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten, es gibt aber auch Menschen, die selbst an sonnigen Tagen negativ reagieren. Man kann in negativen Situationen zwar negativ reagieren, aber der Meister der Lebenskunst hat gelernt, selbst in solchen Situationen positiv zu reagieren. Ablehnung, noch so geschickt vorgebracht, zerstört die lebenserhaltenden Kräfte. Hier liegt der Anfang vieler Misserfolge. Diese tiefenpsychologischen Prozesse intellektuell zu verstehen ist einfach, sie jedoch im täglichen Leben zu praktizieren ist ungleich schwerer. Meist ist es einfacher, andere zu beobachten als sich selbst. Wer von Ihren Bekannten reagiert positiv, wer eher negativ? In unserem Rhetorik-Seminar, Stufe 2, trainieren wir dieses Verhalten. Zunächst üben wir die "Fürreden". Wir sind für etwas, z.B. für einen Urlaub an der Nordsee. Das ist noch leicht, anschließend trainieren wir die "Gegenrede". Wir sind also gegen einen Urlaub an der Nordsee. Jetzt erleben alle Seminarteilnehmer, wer für etwas ist, ist der Stärkere, hat es leicht, ist beliebt. Wer gegen etwas ist, ist stets der Schwächere, der Nörgler, der Unsympathische. Die positive Konsequenz ist, in Zukunft nicht mehr gegen etwas zu sein, sondern stets für etwas. Diese positive Rhetorik-Kunst kann man trainieren. Sie erinnern sich: Das positive Leben beginnt mit der Kunst, erfolgreich zu sprechen. Erfolgreiches Sprechen setzt immer erfolgreiches, aufbauendes Denken voraus. Positives Denken allein genügt nicht.

## **13. Grundgesetz: Wer an seine Zukunft glaubt, gewinnt die Gegenwart**

Der Wortlaut des 13. Grundgesetzes der Lebensentfaltung ist: "Die ständige Wiederholung einer Idee wird erst zum Glauben, dann zur Überzeugung (auch in negativer Hinsicht)."

In einem Zitat heißt es: "Der Glaube versetzt Berge" - nicht der Intellekt. Warum streben wir dann nach intellektueller Überlegenheit? Es gibt genügend Intellektuelle, die auf allen Gebieten mitreden können, aber im täglichen Leben ohnmächtig sind. Die Welt braucht jedoch viele tüchtige und fähige Menschen. Die Welt verändert sich

durch Taten. Doch vor jeder Aktion steht der Glaube. Auch ist eine Vision, ein Plan nötig, doch erst der Glaube bringt den Menschen zum Handeln. Wenn der Glaube Berge versetzen kann, dann auch im negativen Sinne. Die sich selbst erfüllenden Prophezeiungen gibt es auch in negativen Bereichen. Es gibt positive und negative Kettenreaktionen. Der Unglaube führt zu Zweifel, zu Angst, zu Pessimismus, zu Depressionen. Depressionen sind auf die Spitze getriebener Pessimismus. Es ist erschreckend, wie viele Menschen in unserer Gesellschaft täglich zwischen Pessimismus und Depressionen schwanken. Jeder Mensch sollte lernen, wie man Pessimismus in Optimismus verwandelt. Optimismus, Zuversicht, Hoffnung, Glaube - all diese Begriffe entsprechen den positiv aufbauenden Stimmungslagen. Diese Geisteshaltung führt vom Versagen zum Erfolg.

"Wer an seine Zukunft glaubt, gewinnt die Gegenwart", ein Mensch, der noch glauben kann, verwandelt sich von einer Person zu einer Persönlichkeit. Er hat eine andere Körperhaltung, einen anderen Gang, ein anderes Lächeln, einen anderen Händedruck und einen anderen Blick. Er hat Charisma. Diese Geisteshaltung hat nicht nur Wirkung nach außen, sondern auch nach innen. Stress wird schneller abgebaut, die Muskeln sind locker und entspannt, der Magen arbeitet harmonisch, das Herz schlägt zuverlässig, das Gedächtnis ist inspiriert und der Mensch sprudelt vor Einfällen.

Eine Persönlichkeit, die vom Glauben erfüllt ist, kann sich und andere motivieren. Optimisten ziehen Optimisten an. Menschen mit optimistischer Einstellung sind kontaktfreudiger, haben mehr Freunde, können vergeben, vergessen und verzeihen, das wirkt sich positiv in der Partnerschaft oder auch bei der Kindererziehung aus. Auch in der Wirtschaft werden nicht nur Menschen mit Begabung und Talent gebraucht, sondern auch Menschen mit Optimismus und Energie. Unternehmer können diese positive Einstellung bei der Auswahl des Personals nutzen. Der Glaube an den Erfolg mobilisiert schöpferische Energie. Gerade bei Berufen mit hohen Ausbildungskosten ist der Optimismus wichtig, denn eine negative Einstellung vermindert die Ausdauer und verursacht eine sehr hohe Fluktuation. Auch erzielen Optimisten eine höhere Produktivität, eine größere Zufriedenheit und ein besseres Betriebsklima. Weiter verlieren sie bei Niederlagen nicht ihre Initiative. Nun bleibt die Frage offen, wie man den Glauben bekommt, der einem hilft, Berge zu versetzen. "Die ständige Wiederholung einer Idee erst wird zum Glauben", heißt es im 13. Grundgesetz der Lebensentfaltung. Allein durch Wiederholung verändern sich unsere Verhaltensmuster. Durch Wiederholung wird das Schwerste leicht. Das Stigma unserer Zeit ist die Reizüberflutung. Wir sind an allem interessiert, Wiederholungen sind uns zuwider. In der Werbung jedoch haben wir es mit ständigen Wiederholungen in den Slogans zu tun. Untersuchungen an amerikanischen Universitäten haben gezeigt, dass der Erinnerungswert um so höher ist, je häufiger etwas gesagt wird. Der französische Politiker Mendes-France sagte einmal: "Wir haben nur zwei Möglichkeiten, entweder einzugestehen, ich habe mich geirrt, oder eine Idee so lange zu wiederholen, bis sie Wirklichkeit geworden ist." Als erster wandte wohl der Römer Cato das 13. Grundgesetz in seinen Reden an. Er wiederholte so häufig den Satz: "Und außerdem bin ich der Ansicht, dass Karthago

zerstört werden muss", bis Karthago in Trümmern lag. Auch Kolumbus, Wagner, Schliemann, Mohammad Ali und viele andere wiederholten ihre Visionen und blieben ihnen treu bis sie diese verwirklichen konnten.

#### **14. Grundgesetz: Der Weg zur Genialität**

Das 14. Grundgesetz der Lebensentfaltung ist das Gesetz der Genialität: "Glaube führt zur Tat, Konzentration führt zum Erfolg, Wiederholung führt zur Meisterschaft." Alles ist in uns. Jeder könnte auf seinem Gebiet ein Genie sein. Denn wir sind begabter und talentierter, als wir glauben. Aber erst der Glaube aktiviert die Kräfte zur Verwirklichung dieser Behauptung.

Jedes Talent entfaltet sich nur durch Bestätigung, seien es Künstler, Sportler oder Manager. Erst der Glaube gibt die Kraft zum Training, zum Wiederholen. Konzentration führt zum Erfolg, und jeder Mensch kann seine Ziele erreichen wenn er sie genau kennt und sich darauf konzentrieren kann. Viele Seminarteilnehmer sind erstaunt, wenn sie erfahren, dass die Grundgesetze der Lebensentfaltung schon viele Jahrhunderte alt sind. Und vielleicht war nicht einmal Aristoteles der erste, der formulierte "Gib mir einen Punkt und ich werde die Welt aus ihren Angeln heben."

Das gilt auch für Sie, lieber Leser, liebe Leserin! Je mehr Sie gleichzeitig wollen, um so weniger können Sie wiederholen. Je weniger Sie wiederholen, um so schwächer sind Sie und damit Ihr Talent. Daher: Versuchen Sie auf einem Gebiet der/die Beste zu werden. Mit der Konzentration, mit der Spezialisierung beginnt Ihr Aufstieg. Wenn sich dann Ihr größter Wunsch erfüllt, haben sich tausend kleine Wünsche automatisch miterfüllt. Beschränken Sie sich auf das Wichtigste, das ist Konzentration. Haben Sie den Mut, werden Sie einmalig, denn es ist wirklich möglich.

*Quelle: Nikolaus B. Enkelmann. In Anlehnung an das Buch: Die Formel des Erfolgs*

Quelle. <http://www.enkelmann.tv/index.php?p=content&id=15&name=gesetze-der-lebensentfaltung&area=1>

---

#### **Nikolaus B. Enkelmann**

ist der bekannteste Erfolgsphilosoph und Rhetoriktrainer im deutschsprachigen Raum.

Seit über 40 Jahren lehrt er das System zum Erfolg in der von ihm gegründeten Akademie in Königstein/Ts.. Die wissenschaftliche Basis seiner Erfolgsmethode ist die Logotherapie nach Prof. Dr. Viktor E. Frankl.

Praxisnähe und Wirksamkeit seines Systems haben Nikolaus B. Enkelmann weltweit Beachtung und Respekt eingebracht.

Der anerkannte Autor hat 15 internationale erfolgreiche Bücher geschrieben und über 50 Audio- und Video - Trainingsprogramme entwickelt. Nikolaus B. Enkelmann gilt als Koryphäe für die Aktivierung des Unterbewusstseins und Stärkung der Persönlichkeit.

Siehe: [www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)

## Der Große Life Coaching Kurs zum Lebenserfolg von *Dr. Wolf Barth*

für  
ausgeglichene Gesundheit (WELLNESS)  
komplexe Lebensfähigkeit (FITNESS)  
beruflichen, geschäftlichen ERFOLG  
genügend GELD und WOHLSTAND  
reiche, liebevolle BEZIEHUNGEN  
erfülltes und glückliches LEBEN  
spirituelles WACHSTUM

WELL-BEING (Wohl-Sein)



### Worum geht es im "Life Coaching Club"?

1) Es geht um meine Unterstützung für Sie bei der umfassenden Entwicklung Ihrer Fähigkeiten zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben durch den **"Großen Life Coaching Kurs zum Lebenserfolg"** über 52 Wochen.

Über 36 Jahre psychologischer Berufs-Erfahrungen sind hier für Sie eingearbeitet.

2) Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe auf verschiedenen wichtigen Gebieten des Lebens:

#### A) Gesundheit und Wohlbefinden

***Ohne GESUNDHEIT ist alles Leben nichts.***

Dabei ist gesund sein viel mehr als die Freiheit von physischen Gebrechen und psychischen Störungen. Doch:

- die (geistig-seelische) Belastung in der heutigen Arbeitswelt und Freizeit steigt schnell;
- die Überforderung durch Beschleunigung, Komplizierung und Informationsüberflutung in unserem gesamten Lebens nimmt rasant zu;
- Industrienahrung, Bewegungsmangel, Elektrosmog und kaum noch Erholungsfähigkeit beeinträchtigen unser körperliches, seelisches, soziales und geistiges Wohlbefinden.

Die Art, wie wir heute leben, ist für unser langfristiges Wohlbefinden zumeist nicht förderlich.

- Können Sie sich vorstellen, einmal nach einem erfüllten Leben gesund zu sterben?
- Leiden Sie unter Stress, Angst, Depression, Burn out, psychosomatischen Erkrankungen?
- Bedrücken Sie ungesunde Arbeitsbedingungen, konflikthafte Beziehungen oder etwas anderes?

Life Coaching kann Ihnen helfen, die individuellen Bedingungen für ein ganzheitlich gesundes Leben mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung, fordernder und fördernder Arbeitstätigkeit sowie ausreichender Erholung zu finden und zu realisieren.

## **B) Arbeit und Beruf**

***In der ARBEIT verbringen wir ein Drittel unseres Lebens*** - bis auf diejenigen, die von der Arbeit ausgeschlossen werden. Doch:

- 20% der Berufstätigen hassen ihre Arbeit, haben innerlich gekündigt.
- 70 % leisten nur „Dienst nach Vorschrift“
- 10 % beschreiben sich als „engagiert“ in der Arbeit.

Wertschätzung guter, sinnerfüllter Arbeit sowie die Entwicklung und Verwirklichung seiner Qualitäten und Fähigkeiten im Beruf wären dringend gefragt.

- Ist Ihre Arbeitstätigkeit nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch persönlichkeitsfördernd?
- Arbeiten Sie am richtigen Platz?
- Träumen Sie von einer besseren Arbeit?

Life Coaching kann Ihnen helfen, zu überlegen, wie Sie Ihr Arbeitsleben verbringen möchten. Sie werden unterstützt, den Prozess der Änderung Ihrer jetzigen Arbeitssituation vorzunehmen und in Ihren Traumberuf zur Erfüllung Ihrer eigentlichen Lebens-Aufgaben zu investieren.

## **C) Finanzen und Wohlstand**

***Das GELD bestimmt immer noch massiv unser Leben.*** Doch

- die Reichen werden immer reicher, die Armen immer ärmer,
- die Einkommensunterschiede nehmen stärker zu und
- die Lebensumstände für immer mehr Menschen verschlimmern sich
- die Zahl derer wächst (im reichen Deutschland), die vom eigenen Einkommen nicht leben können.

Geld allein macht nicht glücklich, aber der Geldmangel bringt Abhängigkeit, Stress und Elend. Es ist genügend Geld in der Welt vorhanden, mit dem jeder Erdenbürger würdevoll, gesund und glücklich leben könnte.

- Jobben Sie auch nur, weil Sie Geld zum Existieren brauchen?
- Unterstützt Sie der Staat, um zu überleben?
- Haben Sie immer noch Bedürfnisse unerfüllt, die Sie nicht bezahlen können?

Life Coaching kann Ihnen helfen, die Geldsorgen zu meistern, aus dem finanziellen Hamsterrad auszusteigen und passende Geldquellen zu finden.

## D) Soziale Beziehungen

***In GESELLSCHAFT und sozialen Beziehungen leben wir Menschen.*** Doch:

- gemeinsame Werte verfallen,
- gesellschaftliche Turbulenzen herrschen und
- soziale Konflikte und Krisen entstehen.

Sind Sie von Menschen umgeben,

- die Sie nach unten ziehen und Ihre Energie rauben oder ausnutzen,
- mit denen Sie oft streiten,
- die Sie angreifen bzw. mobben?

Life Coaching kann Ihnen bewußt machen, welche Muster hinter schwierigen Sozialbeziehungen bestehen und was Sie ändern müssen. Dabei lernen Sie, gute Freundschaften, konstruktive Arbeitsbeziehungen oder gesellschaftliche Kontakte zu gestalten.

## E) Partnerschaft und Familie

***Mit dem PARTNER wollen wir liebevollen zusammen leben.*** Doch:

- über 50 % der Ehen werden wieder geschieden,
- viele Paare bleiben unglücklich zusammen,
- mehrfacher Partnerwechsel ist normal.

Die meisten Menschen scheuen sich jedoch vor der harten Arbeit, um diesen wichtigen Teil Ihres Lebens in Ordnung zu bringen.

- Leben Sie mit dem richtigen Partner und in einer erfüllten Liebesbeziehung?
- Ist Ihre Intimbeziehung an Bedingungen, Erwartungen und Forderungen geknüpft?
- Müssen Sie sich immer wieder um den Frieden in der Beziehung kämpfen?
- Fehlt Ihnen der Mut und die Kraft für eine neue Partnerschaft?

Life Coaching kann Ihnen helfen, Ihre Partnerschafts-Situation genau zu analysieren sowie Angst, Schuld und Trauer zu überwinden, Ihre Beziehungsfähigkeit zu entwickeln und in eine glückliche und erfüllte Liebes-Beziehung zu kommen.

## **F) Seelen-Frieden und innere Ruhe**

**Inneren FRIEDEN und Ruhe streben wir Menschen an.** Doch

Stress mit den Folgen der Aggression, Depression, Burnout, Schlafstörung und psychosomatischer Krankheiten nehmen weiter zu.

- Stehen Sie ständig unter Zeit- und Anforderungsdruck?
- Kämpfen Sie gegen alles und jeden in Ihrem Leben?
- Haben Sie Angst vor den verschiedenen Problemen des Lebens?

Life Coaching kann Ihnen helfen, aus dem Stress heraus zu gehen und mit sich und der Welt in Frieden und Harmonie zu kommen

## **G) Gleichgewicht von Arbeit und Leben (Work-Life Balance)**

**In HARMONIE mit den verschiedenen Anforderungen wollen wir leben.**

Doch die meisten Menschen sind im alltäglichen Hamsterrad von Arbeit und Restzeit so beschäftigt und überfordert, daß Sie allein keinen Ausweg finden.

- Fällt Ihnen morgens das Aufstehen schwer, weil Sie keine Lust auf die Dinge des Tages haben?
- Bestimmen andere oder die Umstände über Ihren Arbeits- und Lebensalltag, egal wie es Ihnen dabei geht?
- Ist Ihr Lebensalltag mit Dingen überfüllt, die Sie eigentlich nicht tun wollen, wofür Sie aber keine Alternative sehen?

Life Coaching kann Ihnen helfen, eine sinnvolle und kluge Aufteilung Ihrer Aufgaben innerhalb Ihrer täglichen Lebens-Zeit zu finden.

## **H) Lebens-Träume und Lebens-Ziele**

**TRÄUME von einem erfüllten Leben haben die meisten Menschen.** Doch

- das tatsächliche Leben ist bei den meisten beängstigend weit entfernt von Ihrer Berufung, ihrer Lebensaufgabe oder ihrem Kindheitstraum.
- Kennen Sie Ihre Berufung und leben Sie Ihren Beruf?
- Haben Sie Ihren Lebenstraum schon vor einiger Zeit aufgegeben?
- Glauben Sie, für die Erfüllung Ihres Lebenszieles nicht genügend Geld, Bildung und Beziehungen oder zur Unterstützung nicht die richtigen Menschen an Ihrer Seite zu haben?

Life Coaching kann Ihnen helfen, Ihren Lebens-Traum (Ihre Lebensaufgabe) herauszufinden oder wieder zu beleben und zu beginnen, sich Ihren Traum zu erfüllen und zu leben.

## I) Inneres Wachstum und Spiritualität

### Nach SINN streben die Menschen im Leben.

Wir sind hier auf der Erde, um als geistige Wesen verschiedenste Erfahrungen zu machen, um uns dadurch zu entwickeln und zu verwirklichen. Doch

- die heutigen Lebensstrukturen schaffen viele materielle, finanzielle, soziale und geistige Abhängigkeiten der Menschen. Erst die Befreiung davon führt zu einem selbstbestimmten Leben, das auch einem höheren Sinn dienen kann.



- Leben Sie, um andere finanziell reicher zu machen?
- Wozu führen Sie dieses Leben?
- Wer sind Sie eigentlich, und wenn ja, wieviele?

Life Coaching kann Ihnen helfen, das Gefühl von Einsamkeit zu verringern, über das eigene Leben hinaus zu denken und durch Glauben und Vertrauen (letztlich an sich selbst) dem Leben einen Sinn und Zweck zu geben.

### Welche Merkmale zeichnen die Leistungen vom "Life Coaching Club aus"?

Über 36 Jahre Berufserfahrung von Dr. Wolf Barth, vor allem auf den Gebieten angewandter Psychologie und Naturheilkunde mit Tausenden Klienten aus allen Lebensbereichen, fließen in die informierenden, ratgebenden und unterstützenden Leistungen des Life Coaching Clubs ein.

#### 1. Informativ

Hunderte konkret helfende Checklisten, Selbst-Tests, Fachartikel, Reports, Ratgeber, eBooks, email-Selbstlern-Kurse, begleitete Online-Kurse, Buchempfehlungen zu den verschiedensten Themen zur Verbesserung der Gesundheit, des Arbeitens und des Lebens stehen Ihnen als Club-Mitglied zur Verfügung.

#### 2. Innovativ

Die Inhalte werden für die Clubmitglieder fast täglich ergänzt, verbessert und erneuert.

#### 3. Inspirativ

Im Ergebnis des Aufeinandertreffens von Information, Medien und Menschen entstehen gute, gehaltvolle, unterhaltsame, geistvolle, anregende Kräfte für den

kreativen Ausdruck und die originelle Gestaltung seines persönlichen und gemeinsamen glücklichen Lebens.

#### 4. Individuell

Als Mitglied bekommen Sie von uns auch **individuelle** Unterstützung in Ihren Anliegen.

#### 5. Interaktiv

- Sie sagen uns, worin Sie bezüglich Gesundheit, Arbeit und Leben unsere Hilfe brauchen, und wir informieren Sie.
- Sie können sich mit anderen Club-Mitgliedern sowie mit Dr. Wolf Barth und Marie Péporté über Ihre Anliegen, Meinungen und Erfahrungen austauschen und damit die Club-Inhalte bereichern.
- Wir informieren Sie aktiv über Club-Neuigkeiten und geben Ihnen Rat zu aktuellen Anlässen.

### Welchen Nutzen haben Sie von einer Mitgliedschaft im "Life Coaching Club"?

#### 1) Unterstützung in Zeiten des allgemeinen Wandels

Die Mitgliedschaft im Life Coaching Club macht Sie in Zeiten von Turbulenzen, Chaos und gravierenden Veränderungen in Ihrem Leben ...

- *liebvoller*
- *gesünder*
- *fitter*
- *fähiger*
- *gelassener*
- *erfolgreicher*
- *wohlhabender*
- *glücklicher*
- *erfüllter*

#### 2) Begleitung bei der Erreichung Ihres persönlichen Lebens-Erfolgs

Als Club-Mitglied erhalten Sie über 52 Wochen innerhalb eines Jahres

**"Das Große Life Coaching Programm zum Lebenserfolg"** von Dr. Wolf Barth

*Dieses umfassende und tief wirkende Programm verbessert nachhaltig Ihr Leben.*

1. Liebe Dich! (Selbst-Liebe)
2. Entspanne Dich! (Entspannung)
3. Beachte Dich! (Achtsamkeit)
4. Erkenne Dich! (Selbsterkenntnis)

5. Typisiere Dich! (Persönlichkeitstyp)
6. Spiegele Dich! (Spiegelungen)
  
7. Vertraue in Dich (Angst)
8. Interessiere Dich! (Interesse, Resonanz)
9. Erfreue Dich! (Freude)
  
10. Löse Dich! (Loslassen)
11. Ernähre Dich! (Nahrung)
12. Bewege Dich! (Aktivität)
  
13. Beziehe Dich! (Beziehungen)
14. Vereinige Dich! (Synergien)
15. Verneige Dich! (Lehrer)
  
16. Energetisiere Dich! (Energie)
17. Inspiriere Dich! (Einfälle)
18. Informiere Dich! (Information)
  
19. Harmonisiere Dich! (Kohärenz)
20. Heile Dich! (Selbst-Heilung)
  
21. Erleichtere Dich! (Ent-Lastung)
22. Verlangsame Dich! (Ent-Schleunigung)
23. Vereinfache Dich! (Ent-Komplizierung)
  
24. Verantwortete Dich! (Selbst-Verantwortung)
25. Besinne Dich! (Lebens-Sinn)
26. Entfalte Dich! (Entwicklung, Phasen)
  
27. Realisiere Dich! (Selbst-Verwirklichung)
28. Bestimme Dich! (Entscheidung)
29. Bilde Dich! (Imagination)
  
30. Begeistere Dich! (Begeisterung)
31. Bekräftige Dich! (Affirmation)
32. Ritualisiere Dich! (Gewohnheiten)
  
33. Bette Dich! (Beten)
34. Glaube an Dich! (Glauben)
35. Zentriere Dich! (Meditation)
  
36. Bedanke Dich! (Danken)
37. Erschaffe Dich! (Schöpfen)
  
38. Gib Dich! (Geben)

39. Offenbare Dich! (Offenbarung)
40. Bereichere Dich! (Empfangen)
  
41. Behaupte Dich (Selbst-Behauptung)
42. Verteidige Dich! (Selbst-Verteidigung)
43. Reguliere Dich! (Selbst-Regulation)
  
44. Erneuere Dich! (Selbst-Veränderung)
45. Organisiere Dich! (Selbst-Organisation)
46. Übe Dich! (Selbst-Training)
  
47. Gedulde Dich! (Geduld)
48. Teste Dich! (Prüfung)
49. Lache über Dich! (Humor)
  
50. Integriere Dich! (Integration)
51. Wundere Dich! (Wundern)
52. Erfülle Dich! (Erfüllung)

### **3) Anleitung für Ihre individuelle Entwicklung und Selbstverwirklichung**

Sie erhalten im Life Coaching Club auch auf Sie individuell maßgeschneiderte Information, Hilfen und Unterstützungen:

- Ein kostenfreies Orientierungs-Gespräch (30 Minuten) mit Dr. Barth per Telefon
- Ratgeber-eBook "Das Buch Ihres Lebens"
- Verschiedene Selbsttests
- Öffentliche Antwort auf Ihre Fragen im Forum
- Vertrauliche Antwort auf Ihre Fragen per email
- Antwort auf Ihre Fragen im Rahmen des „Großen Life Coaching Programm zum Lebenserfolg“

*Diese Möglichkeiten helfen Ihnen ganz persönlich bei der Meisterung eines erfolgreichen und glücklichen Lebens.*

### **4) Information für die Entwicklung Ihrer Lebens-Kompetenzen**

Ihnen stehen Glossare, Selbsttests, ratgebende Artikel, Ratgeber-eBooks, Checklisten, Vordrucke, Methoden, Übungen u.a. zur Entwicklung Ihrer Fähigkeiten zur Meisterung wesentlicher Bereiche des Lebens zur Verfügung:

- Gesundheit und Vitalität
- Geld und Wohlstand
- Beruf und Arbeit
- Beziehungen und Freundschaften

- Partnerschaft und Familie
- Gelassenheit und Seelen-Frieden
- Selbst-Erkenntnis und Selbst-Bewußtsein
- Ideale und Ziele
- Erfüllung und Glück

*Diese hilfreichen Informationen fördern unbedingt Ihr ganzheitliches Wohlbefinden (Well-Being).*

### **5) Kommunikation mit Gleichgesinnten**

Ihnen stehen verschiedene Möglichkeiten der Kommunikation mit anderen Club-Mitgliedern und Dr. Wolf Barth zur Verfügung.

*Der Life Coaching Club hilft Ihnen dabei, daß Sie sich innerhalb einer Community mit Gleichgesinnten verbinden und austauschen.*

### **6) Die beste Investition in sich selbst**

*Sie erhalten mit Ihrer Club-Mitgliedschaft monatlich Leistungen und Produkte in einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis:*

- Schon für Ihren ersten Monats-Beitrag von **30 €** stehen Ihnen Leistungen im aktuellen Gesamtwert von ca. **5.000 €** zur Verfügung. Und von Monat zu Monat erhöht sich dieser Wert weiter durch Ihre Mitgliedschaft, weil immer neue Informationen bereitgestellt werden.
- Sie bekommen als Club-Mitglied zugleich einen Preisnachlass von 30 % für weitere Leistungen und Produkte.
- Sie bekommen **Bonus** für Ihre neue Mitgliedschaft im Wert von 90 €

***"Mein gesundes und glückliches Leben"***  
**Schritt für Schritt über 52 Wochen**  
**für Mitglieder im Life Coaching Club**



### **Was bekommen Sie im Kurs?**

Jede Woche erhalten Sie viele neue Inspirationen, Anleitungen, Übungen, Hilfsmittel (Audios, Videos) und weitere Empfehlungen (z.B. Bücher, spezielle Internetadressen) zu den verschiedenen Aspekten eines erfüllten und glücklichen Lebens.

Dies hilft Ihnen, Schritt für Schritt innerhalb der Wochen und Monate

- ein genaueres Bild über sich und Ihr Leben zu bekommen,
- viele neue Qualitäten und Fähigkeiten bei sich zu entdecken und
- viele Hilfen und Mittel kennen zu lernen,

mit denen Sie Ihren glücklichen Lebensweg leichter und direkter gehen können.

### **Warum erstreckt sich der "Große Life Coaching Kurs zum Lebenserfolg" über ein Jahr?**

Ein kurzer email-Kurs oder ein Wochenend-Chrashkurs für einen grundlegenden individuellen Lebenserfolg scheitert sicher genauso wie die Idee des "Nürnberger Trichters".

Klare Selbsterkenntnis, erfolgreiche Selbstentwicklung und schöpferische Selbstverwirklichung können nur dann wirklich natürlich wachsen und stabil gedeihen, wenn unbewußte Blockaden aufgelöst und individuelle Ressourcen erweckt wurden, wenn die erforderlichen inneren Einstellungen und äußeren Handlungen gefördert und gestärkt werden. Doch eine solche geistig-seelische Reifung des ganzen Menschen braucht

- ausreichend viele und verschiedene Veränderungs-Impulse,
- ein genügendes Maß an Zeit zur Umsetzung und
- eine professionelle Begleitung dabei.

Die Wachstumsimpulse in diesem Lebenserfolgs-Kurs kommen deshalb in verdaulichen wöchentlichen Dosen. Jeder Schritt widmet sich schwerpunktmäßig einem Aspekt von uns. Innerhalb einer Woche ist dann Zeit, das neue Denken und Handeln in das private und berufliche Leben zu übertragen und dort zu integrieren. Darauf aufbauend können dann weitere Aspekte des erfolgreichen Lebens und verschiedene Methoden und Techniken der Umsetzung angeschlossen werden. So wird auf unterschiedlichen Ebenen unseres Seins gelernt. Im Resultat geschieht ein kontinuierlicher innerer Veränderungsprozeß, der Sie immer mehr zur Führung eines erfolgreichen und glücklichen Lebens befähigt.

**Siehe hier: [www.luxcoaching.info](http://www.luxcoaching.info)**

**Impressum:**

Herausgeber: Dr. Wolf Barth & Marie Péporté

Auflage 1, 2012

Rue d`Arlon 37, LU-9155 Grosbous

Email: [wbarth@pt.lu](mailto:wbarth@pt.lu); [mpeporte@pt.lu](mailto:mpeporte@pt.lu)

Internet: [www.pepo-blog.com](http://www.pepo-blog.com); [www.life-coaching-club.eu](http://www.life-coaching-club.eu)

Bild-Quelle Deckblatt: [www.sodahead.com](http://www.sodahead.com)