



LEKTION 30

Das 3 Säulen Konzept für ein großartiges Leben

In dieser Lektion möchte ich Dir einen Überblick geben über mein Konzept für ein großartiges Leben, das Du nun kennenlernen und in den nächsten Wochen für Dich umsetzen kannst:

Es handelt sich um mein 3 Säulen Konzept, wie Du Deine tiefsten emotionalen Bedürfnisse verstehen und sie Dir selbst nachhaltig erfüllen kannst, wie Du an Deinem persönlichen Lebensgefühl-Thermometer vom Minus-Bereich in den Plusbereich gelangst und wohltuende, warme Temperaturen ganz nach Deinen Wünschen einstellen kannst, und wie Du Deinen ganz persönlichen Lebensinn – die Aufgabe, die Du DEINEM Leben geben willst - entdecken und Dich ihm hingeben kannst.

Viele Menschen sind verwirrt darüber, wie wir uns nun wirklich ein großartiges Leben aufbauen können. Wie wir zugleich innere Ruhe, Zufriedenheit und Balance erreichen, aber auch intensive Gefühle von Freude und Glückseligkeit und von tiefer Sinnhaftigkeit und Bedeutung für unser Leben entwickeln.

Liegt Glück wirklich nur im Moment verborgen? Oder können und müssen wir es langfristig aufbauen?

Sollten wir in unserem Leben auf Balance achten, oder erleben wir Glück und Lebensinn umso intensiver, wenn wir uns ganz und gar einer Sache verschreiben und ihr unser ganzes Herz und unsere Energie und Aufmerksamkeit schenken?

Die Antworten auf diese Fragen findest Du in meinem 3 Säulen Konzept. Lass uns also ansehen, worum es sich bei den drei Säulen handelt:





Säule 1

Diese Säule ist die Säule unserer tiefsten Bedürfnisse. Diese müssen erfüllt sein, bevor wir unsere Energie und unsere Aufmerksamkeit darauf richten können, uns etwas Großartiges aufzubauen und uns ganz und gar einer Sache zu verschreiben und uns auf Dinge, Projekte, Menschen und auf das Glücklichein wirklich einzulassen.

Der Psychologe Abraham Maslow unterscheidet in seiner bekannten Bedürfnispyramide körperliche und seelische Bedürfnisse:

Ganz unten stehen in seiner Bedürfnispyramide auf dem wichtigsten Rang unsere körperlichen Bedürfnisse nach den Dingen, die uns physisch am Leben erhalten wie Nahrung, Schlaf, Atmen, welche wir uns zu allererst erfüllen müssen, bevor wir die Ruhe und die Kapazitäten haben, uns mit unseren anderen Bedürfnissen zu beschäftigen.

Darüber stehen an zweiter Stelle unsere urchen menschlichen Bedürfnisse nach Sicherheit. Dazu gehört es, ein Zuhause zu haben, eine Wohnung, ein Einkommen und eine gewisse finanzielle Sicherheit, Vorsorge für die Zukunft, aber auch eine sichere Umgebung, ein Land, in dem kein Krieg herrscht, ein Leben ohne stark belastende Ängste. Diese Bedürfnisse müssen wir uns als nächstes erfüllen, bevor wir uns der nächst höhergelegenen Ebene unserer Bedürfnisse widmen können:

Das ist die Ebene unserer sozialen Bedürfnisse: Nach Kontakt, Liebe, Freundschaft, Zugehörigkeit, Zuwendung und Verstandenwerden, aber auch nach Berührung und Körperkontakt.

Und darüber stehen für Maslow die sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse wie unser Bedürfnis nach Status, nach Achtung und nach Anerkennung.

Ich persönlich vertrete den Standpunkt, dass die sogenannten Ich-bezogenen Bedürfnisse in Wahrheit Eintrittskarten zur Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse sind. Wir glauben, wenn wir die Anerkennung oder den Respekt anderer bekommen oder uns einen hohen „Status“ erarbeiten und aufbauen, der uns wiederum Respekt, Anerkennung und Aufmerksamkeit einbringt, dass wir dadurch unsere sozialen Bedürfnisse nach Liebe, Freundschaft und Zugehörigkeit erfüllt bekommen und all das erhalten werden.

Ich sehe die ich-bezogenen Bedürfnisse deshalb als Mittel zum Zweck, deren Erfüllung von Menschen besonders dann in den Mittelpunkt ihrer Bestrebungen gerückt wird, wenn sie nicht wissen, wie sie ihre sozialen Bedürfnisse auf direktem Wege erfüllt bekommen.





Wenn wir hingegen Liebe erhalten (Maslows Bedürfnisebene Nr. 3), dann werden wir automatisch auch Anerkennung und Respekt erhalten. Es gibt keine echte Liebe ohne Wertschätzung und Respekt. Daher werden unsere Ich-bezogenen Bedürfnisse bereits im Rahmen der Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse mit erfüllt und wir müssen uns nicht mehr gesondert um sie bemühen.

Wenn alle diese Bedürfnisse erfüllt sind, dann steht für Maslow an oberster Stelle – in der Spitze seiner Pyramide - die Selbstverwirklichung des Menschen, also das Ausleben seiner tiefsten Talente und Fähigkeiten, seiner Herzensträume und das Finden echter Sinnhaftigkeit und Bedeutung seines ganz persönlichen, individuellen Lebens.

Ich fasse unter der Säule 1 für ein großartiges Leben die nachhaltige Erfüllung der untersten 3 Bedürfnisebenen nach Maslow zusammen, also unserer körperlichen Überlebens-Bedürfnisse, unserer existenziellen Bedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse und unserer sozialen Bedürfnisse. Zur Erinnerung: Unsere ich-bezogenen Bedürfnisse sehe ich hauptsächlich als Mittel zum Zweck der Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse und ordne sie deshalb der Bedürfnisebene der sozialen Bedürfnisse zu.

Du erfährst später, was mit uns geschieht, wenn diese 3 Bedürfnisebenen in unserem Leben nicht befriedigt werden, welche zerstörerischen und welche zielführenden Wege es gibt, um uns diese Bedürfnisse zu erfüllen, und welches grundsätzliche Prinzip wir beachten müssen, wenn wir uns diese Bedürfnisse nachhaltig selbst erfüllen wollen.

Säule 2

Nach einem vollkommen anderen Prinzip müssen wir vorgehen, um uns die 2. Säule für ein großartiges Leben aufzubauen, die in etwa der obersten Bedürfnisebene in Maslows Pyramide nach Selbstverwirklichung entspricht.

Diese Säule geht jedoch in Abgrenzung zu Maslows höchster Bedürfnisebene über die reine Selbstverwirklichung hinaus und umfasst das Finden und Leben eines tiefen Sinns und echter Bedeutung im Leben, die von einer kraftvollen, aus tiefstem Herzen kommenden Entscheidung getragen wird, was uns mit der gesamten Schöpfung verbindet und uns ein tiefes Gefühl von Einssein mit dem Leben, sowie intensivste Gefühle der Freude schenken kann.

Nach welchem Prinzip Du diese Säule im Gegensatz zur Säule Nr. 1 aufbauen kannst, in welchen Schritten Du dafür vorgehen und wann und wie Du Deine echte Entscheidung für DEINEN Lebenssinn treffen kannst und solltest, erfährst Du später natürlich noch im Detail.





Säule 3

Während die Säulen 1 und 2 langfristig und strategisch (also nach einem Plan) aufgebaut werden, geht es bei Säule 3 darum, Glück, Genuss, Wohlfühl und Freude im Hier und Jetzt zu erleben, und uns in eine höher schwingende energetische Frequenz, und damit zu mehr Lebensfreude, zu bringen.

Dafür können wir bestimmte Dinge tun, doch wir müssen zu bestimmten anderen Dingen nein sagen und sie aus unserem Leben aussortieren lernen. (Welche das sind und wie erfährst Du später).

Es geht darum, dass Du im Hier und Jetzt ein großartiges Leben lebst, denn zu oft vergessen wir über all unsere Verpflichtungen und das (wichtige) Investieren in langfristige Ziele, dem wir tagein tagaus nachgehen, vollkommen, dass das Leben JETZT ist. Und schon geraten wir in die klassische Situation, in der wir von Wochenende zu Wochenende oder gar von Urlaub zu Urlaub – oder auf die Rente hinleben. Und verlieren unsere kostbaren Jahre...

Diese 3. Säule nenne ich das Lebensthermometer:

Stelle Dir ein Thermometer vor, das Deine aktuelle Lebensqualität misst. Du kannst darauf ablesen, ob Du gerade im Minusbereich oder im Plusbereich bist und wie weit im Plusbereich Du Dich befindest. Und Du kannst bestimmte Aktivitäten vornehmen, die Dich vom Minusbereich sehr schnell in den Plusbereich bringen und sofort Deine Lebensqualität steigern. Dort kannst Du dann jede beliebige, wohlig warme Temperatur erreichen, auf die Du gerade Lust hast, indem Du kurzfristig mehr von sogenannten Plusaktivitäten in Deinen Alltag einführst.

Minusaktivitäten sind im Wesentlichen diejenigen Aktivitäten, bei denen wir entweder etwas tun, um in der Zukunft (!) mehr Lebensqualität zu erreichen, oder bei denen wir etwas tun, um uns gegen potenzielle Gefahren oder Probleme abzusichern oder Probleme zu lösen, also vorbeugende Dinge tun, um zu verhindern, dass wir noch weiter in den Minusbereich abrutschen oder um von einem tiefen Minuswert etwas höher in Richtung Null zu kommen (zum Beispiel indem wir ein Problem lösen).

Plusaktivitäten sind Aktivitäten, die uns sofort in dem Moment, in dem wir sie tun, Freude, Genuss, Wohlbefinden, Entspannung, Lachen, Abenteuer und andere schöne Momente schenken.

Die meisten Menschen bewegen sich in ihrer Kindheit und Jugend und im jungen Erwachsenenalter überwiegend im Plusbereich ihres Lebensthermometers und fallen mit zunehmendem Alter immer weiter in den Null- Und Minusbereich ab, bis sie sich fast ausschließlich nur noch im Minusbereich ihres Thermometers bewegen.





Sie sind dann an dem Punkt, den viele kennen, an dem sie gefühlt nur noch arbeiten und von morgens bis abends Pflichten erfüllen, Probleme lösen und To Dos abhaken, und sich kurz erholen um dann sofort weiter zu machen und sich fragen, wozu sie das alles eigentlich machen, und ob das nun alles gewesen sei... Ob das Leben denn nur Arbeiten und Pflichten erfüllen bedeutet.

Sie haben keine echte Freude mehr. Sie lachen viel weniger als früher. Sie erleben keine Abenteuer mehr und sie erlauben es sich nicht mehr, mit allen Sinnen zu genießen und sich ganz in den Genuss des Momentes fallen zu lassen. Sie sind zu vernünftig, zu risikoscheu, zu bequem, zu unflexibel, aber auch zu pflichtbewusst und zu einfallslos geworden... Und ganz gleich, wie sehr die in den Aufbau und die Erhaltung der Säulen 1 und vielleicht auch 2 für ein gutes Leben investieren, sie spüren doch einfach keine Freude im Moment mehr.

Und ihr Gesicht verrät das sehr deutlich. Ihre Mimik ist nicht mehr lebendig. Und ihre Augen strahlen nicht mehr. In Bangladesch gibt es ein schönes Sprichwort: „The face ist the meter of the mind“. Unser Gesicht ist der Anzeiger für unsere innere Einstellung und unser Denken. Wir können all das was wir denken und fühlen an unserem Gesicht ablesen. Dein Gesicht verrät Dir also auch, wo Du Dich im Moment im Bereich Deines Lebensthermometers aufhältst.

Stelle Dir einmal eine typische Woche vor, die Du so ähnlich vielleicht auch schon erlebt hast und frage Dich, in welchen Bereich Deines Lebensthermometers Dich Deine Aktivitäten bringen müssen:

Eine Woche, in der Du lange arbeiten musst. Montags in der Mittagspause gehst Du noch schnell zum Zahnarzt, Dienstag früher aus dem Büro, um das Auto in die Werkstatt zu fahren, dafür anschließend weiter arbeiten bis spät abends im Home Office, Mittwochs nach Feierabend zur Apotheke, zur Drogerie, und noch ein paar Lebensmittel einkaufen. Donnerstag Abend musst Du lange im Büro bleiben. Eigentlich wolltest Du mit Deinem Partner zusammen kochen, aber Du musst ihn wegen des neuen Großauftrags in der Firma wieder vertrösten und hast schon ein ganz schlechtes Gewissen. Freitag Mittag holst Du das Auto aus der Werkstatt und bist abends zu müde, um noch etwas zu unternehmen.

Samstag musst Du erst einmal das Haus aufräumen und putzen und danach einkaufen gehen. Der Rasen muss auch wieder gemäht werden und ein paar kleinere Reparaturen stehen im Haus an. Abends wolltest Du eigentlich mit Deinem Partner und Freunden grillen, aber ihr seid beide so kaputt von der Woche, dass Ihr Euch einfach schnell Nudeln in den Topf werft und Euch vor dem Fernseher entspannt. Du hast Lust, Dich mit ihm einmal wieder richtig zu unterhalten, aber im Moment hast du einfach keinen Kopf dafür und das würde ihm nicht gerecht, also verschiebst Du Dein Vorhaben und schläfst kurz darauf vor dem Fernseher ein.





Sonntags kannst Du endlich etwas länger schlafen, mittags geht es dann aber auch schon los zum 120 Kilometer entfernten Krankenhaus, in dem Dein Vater im Moment behandelt wird. Dein Partner kann leider nicht mitkommen, weil er seiner Mutter beim Aufbau ihrer neuen Gartenmöbelgarnitur helfen muss. Du machst Dir Sorgen um Deinen Vater, er sah wirklich nicht gut aus und es scheint ihm auch mental schlecht zu gehen, aber Du versuchst gleich auf dem Rückweg, diese Sorgen wieder zu verdrängen, denn Du musst fit sein für die neue Woche. Es wird nächste Woche richtig anstrengend im Büro. Am Donnerstag musst Du eine Präsentation halten und bist jetzt schon nervös.... Deine Freundin wartet auch noch auf Deinen Rückruf, aber dafür hast Du heute keine Ruhe mehr. Stattdessen schickst Du ihr eine Whatsapp Nachricht und verträgstest sie auf das nächste Wochenende. Zum Sport hast Du es diese Woche auch wieder nicht geschafft. Du bist richtig frustriert und Deine Nackenverspannungen sind auch schlimmer geworden.

Was denkst Du, wo befinden wir uns auf dem Lebensthermometer in einer solchen Woche? Tatsächlich ausschließlich im Minusbereich. Denn diese Woche enthielt NICHTS, was Dir Freude, Genuss, Spaß und Wohlbefinden geschenkt hätte. Und so sehen bei vielen Menschen fast alle Wochen aus – und zwar über Jahre...

Wenn wir das ändern wollen, müssen wir bewusst und regelmäßig Dinge tun, die uns sofort in den Plusbereich unseres Thermometers befördern. Wir müssen uns dafür Zeit nehmen und unsere Prioritäten entsprechend verändern. Dafür ist jedoch auch das Erweitern unserer Erlaubnisgrenzen (dessen was wir uns erlauben und gönnen), sowie das Trainieren unseres Einfallsreichtums und der Mut zum unkonventionellen Leben notwendig. Und eben auch die Kunst des radikalen Neinsagens.

Wie Du gezielt vorgehen kannst, um jede Woche Deines Lebens, ja sogar jeden Tag, wohlige warme Temperaturen auf Deinem Thermometer zu erreichen, sodass Dein Leben endlich wieder Spaß macht, erfährst Du später.





Das entscheidende Prinzip, nach dem Du jede der 3 Säulen aufbaust

Im nächsten Wachstumszyklus wirst Du konkret und Schritt für Schritt lernen, wie Du jede der 3 Säulen aufbauen und Dein Leben kurzfristig und langfristig wirklich auf allen Ebenen großartig machen kannst und wir werden dieses Konzept für Dich und Dein Leben umsetzen (wenn Du darauf Lust hast). 😊

Vorher möchte ich Dir heute schon die wesentlichen Prinzipien vorstellen, nach denen die Säulen aufgebaut und auch erhalten werden müssen. Hier ist nämlich ein vollkommen unterschiedliches Vorgehen für jede Säule nötig.

Kaum ein Mensch weiß von diesen Unterschieden oder achtet auf sie, und es ist wichtig, dass Du Dir diese Unterschiede vorab klar machst, um im Gegensatz zu den meisten anderen Menschen Deinen persönlichen, dauerhaft und wirklich tieferfüllenden Erfolg nachhaltig zu erzielen.





Das Prinzip zum Aufbau von Säule 1:

Für den Aufbau von Säule 1, also dem Erfüllen unserer wichtigen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse benötigen wir Planung und ein langfristiges Vorgehen. Diese Säule baut sich langsam auf, durch den richtigen Plan und kontinuierliche, kleine Schritte in die richtige Richtung.

Das wesentliche Kriterium für den Erfolg sind hier **Balance** und **Mittelmaß!**

Balance bedeutet, dass wir alle unsere wichtigsten Bedürfnisse beachten und erfüllen müssen (welche das konkret sind und wie Du sie Dir erfüllen kannst, erfährst Du wie gesagt später im Detail). Wenn wir eine davon vernachlässigen oder vergessen, werden wir ständig Probleme und ein inneres Loch in uns haben, das uns permanent schmerzt oder uns Angst macht, und wir werden unbewusst Unmengen von Energie und Aufmerksamkeit opfern, um dieses Loch in uns zu stopfen oder Ersatzbefriedigungen suchen und geradezu von ihnen abhängig werden, weil sie uns nicht ans Ziel führen. Wir sind nicht wirklich offen dafür, unser Leben großartig zu machen, solange nicht alle unsere wichtigsten Bedürfnisse zu einem Mindestmaß erfüllt sind. Wir müssen uns ihnen also als erstes widmen und uns hier um Balance bemühen.

Mittelmaß ist das richtige Maß für die Säule unserer Bedürfnisse aus folgendem Grund:

Wenn wir uns wichtige Bedürfnisse nicht zu einem Mindestmaß erfüllen, zum Beispiel ein Minimum an Absicherung, an Einkommen, an sozialen Kontakten haben und ein Minimum an Liebe und Respekt erhalten, dann wird uns das große Probleme bereiten und kann zu starken Ängsten und psychischen Störungen führen.

Sogar schwerste Gewalttaten, zum Beispiel von bekannten Serienmördern, wurden von Psychologen oft nicht alleine den Genen (zum Beispiel der Psychopathie) zugeschoben, sondern auch der massiven Untererfüllung elementarer Bedürfnisse in der Kindheit oder später. Diese extremen Beispiele zeigen uns: Menschen tun nahezu alles und können stark zwanghaftes (und natürlich auch suchtkrankes) Verhalten entwickeln und die Kontrolle über sich selbst vollkommen verlieren, wenn einige ihrer wichtigsten Bedürfnisse über lange Zeit dramatisch untererfüllt sind.

Andererseits brauchen wir, sobald wir uns diese entscheidenden Bedürfnisse zu einem guten Maß erfüllt haben, nicht immer mehr davon – und es bringt uns nichts, unsere gesamte Energie immer weiter in sie hinein zu stecken.





Hinweis:

Wenn wir etwas zwanghaft tun, zum Beispiel zwanghaft nach Anerkennung und Aufmerksamkeit suchen müssen oder von einer Substanz abhängig sind, dann zeigt uns das, dass es sich dabei um den Versuch handelt, über eine Ersatzbefriedigung ein wichtiges Bedürfnis zu erfüllen. Nur dann kommen wir in die Situation, dass wir einfach nicht genug bekommen können. Wenn wir uns unser echtes Bedürfnis eingestehen und es uns direkt (und nicht auf Umwegen) erfüllen, dann werden wir irgendwann an den Punkt kommen, an dem wir genug haben und nicht mehr weitersuchen müssen.

Wenn wir bereits sehr gut mit verschiedenen Versicherungen gegen alle Unsicherheiten des Lebens abgesichert sind, dann wird uns eine weitere Versicherung nicht mehr besonders wertvoll erscheinen, wenn wir bereits tiefe Liebe und Zuneigung von einer ganzen Gruppe an Menschen erhalten, und sehr viele, sehr tiefe und gute Freundschaften haben, dann brauchen wir irgendwann nicht notwendig noch mehr. Wenn wir bereits von unserer gesamten Umgebung jede Menge Bestätigung, Anerkennung und Zuneigung bekommen, dann brauchen wir irgendwann nicht noch mehr davon, wenn wir bereits deutlich mehr Geld verdienen als wir benötigen, wird es uns nicht mehr so viel bedeuten, wenn wir zusätzliches Geld verdienen.

Wir sind dann an einem Punkt angekommen, an dem wir gesättigt sind. In der Volkswirtschaft spricht man vom abnehmenden Grenznutzen. Damit ist gemeint: wenn wir bereits an einem bestimmten Punkt angekommen sind, wird uns eine weitere zusätzliche Einheit keinen großen zusätzlichen Nutzen mehr bringen. Je mehr wir von einer Sache haben, desto kleiner wird der zusätzliche Nutzen, wenn wir noch mehr davon bekommen.

Es ist ab dem Punkt, an dem wir bereits genug haben und körperlich und psychisch „gesättigt“ sind, zwar nett, noch etwas mehr Geld zu haben, noch eine weitere Versicherung, noch mehr zu essen, noch ein größeres Haus, noch mehr gute Freunde, noch mehr Anerkennung und Zuwendung... Aber es wird unsere Lebensqualität nicht mehr entscheidend nach oben verbessern können.

Wir müssen also dafür sorgen, dass **alle** unsere entscheidenden Bedürfnisse ohne Ausnahme zumindest bis zu einem **Mindestmaß** erfüllt sind (wie Du Dein persönliches Mindestmaß und Dein Wohlfühl-Sättigungsmaß für Deine wichtigen Bedürfnisse ermittelst erfährst Du im nächsten Wachstumszyklus).

Und wir müssen durch bestimmte Rituale und Gewohnheiten dafür sorgen, dass wir bei allen entscheidenden Bedürfnissen dieses Mindestmaß – oder noch besser unser Wohlfühlmaß – erreichen und dauerhaft halten.





Darüber hinaus müssen wir uns jedoch nicht vollkommen verrückt machen und verausgaben, um jeweils noch mehr davon zu erreichen. Es wird uns ab dem Punkt nicht entscheidend glücklicher machen können.

Das Prinzip zum Aufbau von Säule 2:

Auch zum Aufbau der 2. Säule können wir nicht kurzfristig aus dem Augenblick heraus agieren, sondern benötigen ein langfristiges, geplantes Vorgehen. Das entscheidende Prinzip im Gegensatz zu Säule 1 ist hier jedoch statt Balance und Mittelmaß das exakte Gegenteil, nämlich die **Konzentration von Energie**, Fokus und Aufmerksamkeit – und zwar auf etwas, das Du als zutiefst wertvoll empfindest und das Du wirklich von Herzen liebst! Das kann eine Aufgabe, eine Tätigkeit, ein Objekt oder ein Mensch sein.

Dem Aufbau Deiner 2. Säule, DEINER Aufgabe im Leben, deines Lebenssinns, geht eine mutige Entscheidung für diese EINE Sache voraus, die Dich so sehr erfüllen kann. Und es geht anschließend darum, Deine Aufmerksamkeit in den Zeiten, die Du für sie reservierst (und die sollten großzügig bemessen sein), ungeteilt nur auf sie zu richten. Dies ist der Ort für echte Hingabe und Verschmelzung mit einer Sache, einer Tätigkeit oder einem Objekt...

Hinweis:

Diese Entscheidung für eine bestimmte Aufgabe/Objekt/Tätigkeit, für die Du alles geben willst, kann auf Deine gesamten verbleibenden Lebensjahre ausgerichtet sein, oder auch auf eine kürzere Zeitspanne, die Du bewusst festlegst, zum Beispiel ein paar Jahre oder auch nur ein paar Monate.

Sogenannte Scannerpersönlichkeiten, die viele Talente und viele Interessen haben und die sich nach einer Weile der Hingabe an eine Sache langweilen und etwas Neues suchen und auch brauchen, um sich weiter lebendig zu fühlen, DÜRFEN und SOLLTEN sich auch immer wieder etwas Neues suchen!

Ein tief erfüllender Lebenssinn kann es durchaus sein, in viele verschiedene spannende Themen im Laufe Deiner Lebensjahre einzutauchen und Dein Leben so aus vielen bunten Mosaiksteinen zu einem großen bunten Gesamtkunstwerk heranwachsen zu lassen.

Fühle Dich also nicht schlecht, wenn Du Dich nicht für eine Aufgabe für den Rest Deines Lebens entscheiden kannst oder möchtest. Du kannst übrigens auch für jedes Lebensjahrzehnt eine neue Lebensaufgabe definieren. Die Dauer, für die Du Dich an diese eine Sache hingeben willst, kannst Du vollkommen selbst bestimmen – egal ob Deine Entscheidung „Für den Rest Deines Lebens“ oder „für





die nächsten 6 Monate“ heißt. In dieser Zeit, die Du selbst bestimmst, darfst Du Dich aber in völliger Hingabe an diese eine Sache üben.

Beim Aufbau Deiner Säule 2 – dem Leben Deines Lebenssinns – gilt im Gegensatz zum Balance-Prinzip für Säule 1: Je mehr wir uns einlassen, je tiefer wir uns fallenlassen, umso tieferes und intensiveres Glück werden wir empfinden. Säule 2 ist der Bereich Deines Lebens, in dem nicht Mittelmaß, sondern Spitzenleistung Glück bringen kann. Aber Spitzenleistung ist nur eine von mehreren Arten, unsere gesamte Energie und Fokus auf einen Punkt zu konzentrieren. Eine andere Möglichkeit das zu tun, ist die völlige Verschmelzung mit einer Sache (zum Beispiel einem Kunstwerk an dem wir arbeiten, unserem Handwerk dem wir nachgehen, unserem Garten oder einem Projekt an dem wir arbeiten).

Während wir zur Erfüllung unserer wichtigsten Bedürfnisse ein gewisses Mindestmaß erreichen müssen, um uns gesättigt und nicht mehr unruhig zu fühlen, kann hier bereits aus ganz Wenig intensivstes Glück und Bedeutung entstehen, einfach indem wir unsere ungeteilte Aufmerksamkeit, unser ganze Achtsamkeit und unsere ganze Liebe in diese eine Sache oder dieses eine Objekt geben und ihm eine entsprechend hohe Wichtigkeit für unser Leben schenken. Durch das Richten all unserer Liebe auf diese eine Sache wird sie riesengroß für uns – egal wie klein und unbedeutend sie nach außen für andere erscheinen mag.

In diesem Bereich erleben wir Ekstase, Glück, Freude, Liebe, Sinnhaftigkeit.

Die Glücksforschung hat übrigens herausgefunden, dass wir Glück am stärksten spüren während des Prozesses des kreativen Erschaffens, während wir also dafür sorgen, dass etwas wächst (ein Kunstwerk, ein Unternehmen, unser Garten, unsere Kinder, unsere Beziehung, unsere Persönlichkeit, dass Dinge in der Welt durch uns besser werden, ein Lebenswerk welcher Art auch immer). Perfekt wird unser Glück laut der Studien dann, wenn wir mit dem, was wir erschaffen, zugleich anderen Menschen dienen, sodass wir zugleich helfen und der Welt etwas Gutes tun, während wir uns ganz mit dem Objekt, das wir erschaffen, verbinden und mit ihm verschmelzen. Aber das ist nur ein Hinweis am Rande. Es gibt noch viele andere Aufgaben, die uns mit tiefstem Glück erfüllen können.

Wenn wir uns dem, wofür wir uns entschieden haben, vollkommen hingeben und mit ihm verschmelzen, gelangen wir in den Zustand des Flow, bei dem wir alles um uns herum vergessen...





Es spielt also bei Säule 2 keine Rolle, wie klein oder groß die Sache ist, die wir tun oder für die wir uns entscheiden. Egal wie klein oder groß, bedeutend oder unbedeutend sie für Andere sein mag. Entscheidend ist, wie tief wir uns mit ihr verbinden, und wie sehr wir uns ihr hingeben, mit allem was wir sind. Dass uns die Aufgabe/ Tätigkeit / das Objekt, das wir wählen wertvoll genug ist, dass wir ihm unsere ganze Liebe schenken wollen!

Natürlich lernst Du später noch genau, was das in der Praxis bedeutet und wie Du das erreichen kannst – und auch wie Du herausfindest, welchen tieferen Sinn DU Deinem Leben geben möchtest.

Das Prinzip zum Aufbau von Säule 3:

Um die 3. Säule aufzubauen, benötigen wir im Gegensatz zu den anderen beiden Säulen ein kurzfristiges SPONTANES Vorgehen, um Deine Wohlfühltemperatur im Leben zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

Es geht darum, Deine Lebensqualität im JETZT zu erhöhen, und dass Du jeden Tag und jede Woche bewusst durch bestimmte Aktivitäten und Gewohnheiten mit mehr Freude erfüllst.

Dafür ist es entscheidend, dass jede Aktivität, die Du dafür auswählst, die sogenannten Plusaktivitäten, Dir **SOFORT im Moment des Tuns Glück und Freude** bringen.

Das entscheidende Prinzip ist hier also die **sofortige Wirkung**. Wir müssen unsere Aktivitäten danach prüfen und auswählen, ob sie uns sofort diesen Anstieg an Lebensfreude schenken oder nicht...

Um eine höhere Temperatur in unserem Lebensthermometer zu erreichen, müssen wir die Dichte an Plus-Aktivitäten in unserem Alltag erhöhen, und das können wir jeden Tag, jede Woche wieder neu entscheiden.

Plus-Aktivitäten können ganz kleine Dinge sein, wie etwa spontan einen Cappuccino in der Sonne zu genießen. Auf dem Rückweg von der Arbeit einfach kurz anzuhalten, um 5 Minuten durch den schönen, verschneiten Wald zu laufen, jemanden zu überraschen oder zum Lachen zu bringen. Es können auch größere verrückte („unvernünftige“) Dinge sein, wie einfach kurzfristig 4 Tage Urlaub zu nehmen und nach Sansibar zu fliegen, um dort am Strand ein Sunset Barbecue zu genießen, oder eine Wanderung durch den Dschungel von Malaysia zu unternehmen oder in Borneo tauchen zu gehen.





Resultat dieser Aktivitäten ist eine steigende Lebensfreude. Und die Lebensfreude ist die Einheit, die auf Deinem Thermometer gemessen wird. Je höher Deine gefühlte Lebensfreude, desto höher Dein Wert auf dem Lebensthermometer.

Einen hohen Wert erreichst Du jedoch niemals durch langfristige Strategien, sondern durch Aktivitäten im JETZT, die Deine energetische Schwingung und Dein Level an Freude sofort erhöhen, denn Freude ist immer nur JETZT möglich und lässt sich nicht für die Zukunft planen und auf später verschieben.

Was brauchst Du, um Deine Lebensfreude zu erhöhen? Wieviel Genuss, Freude, Lachen, Inspiration, Abenteuer, Entspannung, Wohlfühlaktivitäten, Verrücktes möchtest Du Dir in Deinem Leben gönnen?

Hast Du vielleicht bereits erste Ideen, die Dir in den Kopf kommen?





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies Dir diese Lektion noch einmal aufmerksam durch und präge Dir ein, welche die 3 Säulen für ein großartiges Leben sind und nach welchen Prinzipien sie aufgebaut werden.

Aufgabe 2:

Notiere Dir erste allgemeine Ideen und Gedanken, welche körperlichen und emotionalen Bedürfnisse bei Dir vielleicht im Moment untererfüllt sind und Dich unruhig sein lassen. Wie gesagt lernst Du noch genau, welches die entscheidenden Bedürfnisse sind und wie Du sie Dir erfüllen kannst (und auch, welche häufig genutzten Wege der Ersatzbefriedigung es gibt, auf die Du verzichten solltest, weil sie Dich nie ans Ziel bringen werden). Hier geht es nur darum, allererste Eindrücke über Dich und Dein Leben zu notieren, bevor Du nähere Informationen dazu hast.

Fallen Dir womöglich auf Anhieb physische, existenzielle oder soziale Bedürfnisse ein, die Du seit langem vernachlässigt hast oder bei denen Du eine Leere in Dir spürst, wenn Du ehrlich bist? Hast Du ihnen keine Priorität gegeben? Oder weißt Du schlichtweg nicht, wie Du sie Dir erfüllen sollst?

Wenn Dir hierzu nichts einfällt, dann ist das kein Problem.

Aufgabe 3:

Notiere Deine allererste Einschätzung, wo Du glaubst, dass Du Dich auf Deinem Lebensthermometer heute, so wie auch in der letzten Woche, im letzten Monat und im letzten Jahr überwiegend aufgehalten hast?

Bist und warst Du eher im Minusbereich oder eher im Plusbereich?

Stelle Dir vor, das Thermometer misst die Bereiche von Minus 10 bis Plus 10.

Bei welchen Temperaturen siehst Du Dein Leben überwiegend?

Notiere erste Gedanken, welche Aktivitäten Deinen Alltag in diesen Zeiten besonders bestimmt haben oder auch jetzt meistens bestimmen:

Sind es mehrheitlich Minusaktivitäten oder Plusaktivitäten? Wir kommen später ausführlich auch zu dieser Säule und werden dann sehr konkret. Es geht an diesem Punkt zunächst nur um Deinen allgemeinen ersten Eindruck, wie es um Säule 3 in Deinem Leben im Moment bestellt ist.





Aufgabe 4:

Um Dir ein großartiges Leben aufzubauen, ist es unerlässlich, dass Du Deine wahren Werte kennst.

Mit dieser Aufgabe gewinnst Du Klarheit über Deine höchsten Werte und ordnest sie nach Deinen persönlichen Prioritäten:

Nimm Dir dafür bitte 25-30 kleine Zettel oder Post Its zur Hand und schreibe auf jeden Zettel einen Wert, der Dir wichtig ist. Schreibe diejenigen Werte auf, die Dir am wichtigsten sind.

Anschließend breite alle Zettel auf einem Tisch oder auf dem Boden nebeneinander aus, sodass Du sie alle sehen kannst und picke dann die 15 Zettel mit den 15 Werten aus, die Dir am wichtigsten sind.

Sortiere anschließend die 15 Zettel (also die 15 Werte) nach ihrer Wichtigkeit. Lege dafür den Zettel mit dem höchsten Wert ganz nach oben, den zweithöchsten an zweite Stelle etc.

Du kannst das tun, indem Du immer 2 Werte nebeneinanderhältst und entscheidest, welcher für Dich wichtiger ist. So kannst Du allmählich Deine persönliche Rangfolge Deiner 15 wichtigsten Werte anfertigen.

Nimm Dir Zeit für diesen Prozess und vergleiche in Ruhe immer wieder zwei Deiner 15 Werte im direkten 1:1 Vergleich miteinander, um herauszufinden, auf welchen Du eher verzichten würdest, wenn Du Dich entscheiden müsstest.

Das Ergebnis ist oft überraschend, wenn wir feststellen, was uns wirklich am wichtigsten ist!

Wenn Du diese Aufgabe beendet hast, dann notiere Dir in Deinem Notizbuch Deine Top 15 Werte in Deiner persönlichen Prioritätenfolge und hebe diese Liste gut auf.

