Gerold Walter.

Potenzial Kompass

14 Geheimnisse, um dein wahres Potenzial zu entfalten

Inhaltsverzeichnis

1 Vierzehn Geheimnisse, um dein wahres Potenzial zu entfalten 3
1.1 Der erste Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung 4
1.2 Täglich kleine Schritte: Die Illusion ein raschen Veränderung 5
1.3 Visionen statt Ziele – Ziele richtig setzen 6
1.4 Was sich durch viel Geld alles verändert 7
1.5 Mythos Motivation 8
1.6 Entwickle Nehmerqualitäten – Stärke durch Standhaftigkeit 9
1.7 Erfolge feiern 10
1.8 Sei hart zu dir – Verlasse die Komfortzone 11
1.9 Persönliche Ressourcen 13
1.10 Dankbarkeit – die größte Tugend 14
1.11 Reflexion: Der Schlüssel zu Selbsterkenntnis 15
1.12 Werde ein Meister des Lebens: Bleib ein ewiger Schüler 16
1.13 Freiheit durch Loslassen der Identifikation 17
1.14 Denke täglich an dein Ableben 18

1 Vierzehn Geheimnisse, um dein wahres Potenzial zu entfalten

»Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.«

(Christian Morgenstern)

JEDER Mensch wird in seiner Erkenntnis, seinen Urteilen und seinen Handlungen von seinem Verhaltensrepertoire und seinen Denkmustern bestimmt. Wir nennen das unsere Erfahrungen und sind stolz darauf, wie erfahren wir sind – ohne zu erkennen, wie sehr uns diese Erfahrungen einschränken und im Weg stehen. Unabhängig von der Situation, in der wir uns befinden, greifen wir immer wieder auf dieselben Mechanismen zurück und erzielen dadurch oft ähnliche, wenig zufriedenstellende Ergebnisse.

Unsere Erfahrungen können jedoch infrage gestellt werden, wenn wir es zulassen. Dadurch entsteht Verunsicherung. Aus dieser Verunsicherung entstehen Lernprozesse. Wenn wir in Momenten der Unsicherheit und des Ungleichgewichts bei uns bleiben und anderen nicht die Schuld für unsere eigenen Unzulänglichkeiten geben, beginnt in uns ein Veränderungsprozess. Unsere eingefahrenen Denkstrukturen und Verhaltensmuster lösen sich allmählich auf. Dadurch entsteht Veränderung. Wir lösen uns von unseren Fixierungen, gewohnten Interpretationen und Sichtweisen und öffnen uns für neue Formen des Denkens, Fühlens und Handelns. Das ist der Beginn der Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn du wirklich neue Erfahrungen machen möchtest, reicht das bloße Lesen dieses Schriftstücks nicht aus. Am Ende jedes Abschnitts biete ich dir eine Übung an. Ich empfehle dir, diese Übungen auszuführen – denn nur durch Handeln und Fühlen entsteht Veränderung. Lesen und Nachdenken allein führen nicht zum Ziel.

»Das Handeln verändert unser Denken, nicht umgekehrt.«

In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen, Handeln und Fühlen!

1.1 Der erste Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung

»Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern wie wir sind!«

(Talmud)

Der erste Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung ist die Bereitschaft, die eigene Opferrolle aufzugeben. Das bedeutet, sich davon zu lösen, anderen – sei es dem Partner, Freunden, Kollegen, der Obrigkeit oder einer bestimmten Gruppe – die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu überlassen. Es gibt nur eine Person, die für mein Leben und mein Glück verantwortlich ist: *Ich selbst!*

Wir neigen dazu, in der Gewissheit zu leben, dass das Leben genau so ist, wie wir es wahrnehmen – ohne Unruhe, ohne Schwankungen. Doch wenn diese Gewissheit ins Wanken gerät, ist unser erster Reflex oft, jemanden dafür die Schuld zu geben.

Wenn wir jedoch bereit sind, unserer eigenen Gewissheit zu misstrauen und bei uns selbst zu bleiben, beginnen wir, einen Teil von uns aufzugeben. Diese Selbstaufgabe ist der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung und der erste Schritt zur Veränderung.

Was geschieht, wenn wir diesen Schritt wagen?

- *Die Welt verändert sich:* Wir beginnen, sie aus einer neuen Perspektive zu betrachten und entsprechend anders zu handeln.
- *Tiefer Kontakt mit anderen:* Wir sehen unser Gegenüber nicht mehr als Spiegel unserer selbst, sondern erkennen ihn oder sie so, wie er oder sie wirklich ist.

- ▷ *Ausbrechen aus negativen Mustern:* Wir erkennen sich wiederholende, negative Schleifen als das, was sie sind, und brechen aus ihnen aus, um neue, positive Erfahrungen zu machen.

In diesem Sinne: Wage den ersten Schritt und übernimm 100 % Verantwortung dafür, wo du heute stehst und wie es dir geht.

1.2 Täglich kleine Schritte: Die Illusion ein raschen Veränderung

»Die Idee, dass etwas schnell oder langsam gehen muss, ist eine Illusion. Im „Hier und Jetzt“ existieren weder Gestern noch Morgen – nur der Moment.«

Die größte Illusion ist der Glaube, dass persönliche Veränderung schnell geht. Manchmal wird uns das vorgegaukelt – aber lass dich davon nicht täuschen.

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, täglich kleine Schritte zu machen, damit sich über die Jahre hinweg etwas Grundlegendes verändert.

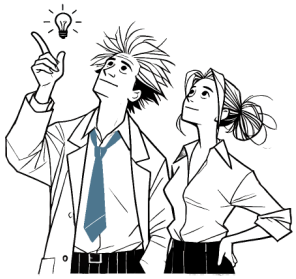
In der Regel überschätzen wir deutlich, was wir in einem Jahr erreichen können, aber wir unterschätzen, was wir in zehn Jahren schaffen. Tägliche Investitionen in uns selbst wirken wie Zins und Zinseszins – mit der Zeit entfaltet sich ihre wahre Kraft.

Ich beschäftige mich seit 40 Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung und habe viele Menschen auf ihrem Weg begleitet. Persönlichkeitsentwicklung ist kein kontinuierlicher Prozess: Mal geht es langsamer, dann wieder schneller. Manchmal sind wir mit Siebenmeilenstiefeln unterwegs, dann wieder machen wir kleine Schritte. Doch eines habe ich dabei nie erlebt: den plötzlichen Durchbruch oder eine sogenannte „Erleuchtung“ in kurzer Zeit. Persönliche Entwicklung ist ein stetiger, kontinuierlicher Prozess, der auf täglichen, kleinen Schritten basiert. Diese führen langfristig zu Erfolg und einem erfüllten, gelungenen Leben.

Starte jetzt und nimm dir täglich 20–30 Minuten Zeit für deine persönliche Entwicklung – es wird dich zu neuen Höhen führen.

1.3 Visionen statt Ziele – Ziele richtig setzen

»Der Weg ist das Ziel«
(Kǒng Fūzǐ)



Das überstrapazierte Zitat von Meister Kong kann nicht genug überstrapaziert werden. Halten wir inne – der Weg ist das Ziel. Damit ist alles gesagt. Jede Zielformulierung führt vom Weg weg. Oder etwa nicht?

Wir sind zu Zieljunkies mutiert. Wir setzen uns Ziele, die meistens dem gängigen gesellschaftlichen Narrativ entsprechen, und arbeiten hart daran, sie zu erreichen. Wenn wir unser Ziel erreicht haben, bemerken wir, dass uns das Erreichte weder befriedigt noch mit unseren tiefsten inneren Wünschen und Bedürfnissen einhergeht. Um dieser Frustration zu entkommen, setzen wir uns sofort wieder neue Ziele und arbeiten unumstößlich darauf hin, als gäbe es nichts anderes auf der Welt, als unsere Ziele zu erreichen. Auf der Strecke bleiben wir selbst, unser Leben und un-

sere Erfüllung.

Es gibt eine wesentlich klügere Art, sich mit seinen Zielen auseinanderzusetzen. Beantworte dazu folgende Fragen schriftlich:

- ▷ Was befriedigt mich zutiefst?
- ▷ Was erfüllt mich tatsächlich und warum?
- ▷ Wenn ich am Sterbebett liege und auf mein Leben zurückblicke, warum kann ich es als gelungen bezeichnen?

Ausgenommen sind Tagesziele: Es ist durchaus sinnvoll, sich jeden Tag 2–3 kleine Miniziele zu setzen, die leicht erreicht werden können und vor allem auch tatsächlich erledigt werden müssen.

Wenn das Nichtsetzen von Zielen dazu führt, dass du in Lethargie verfällst, ist es besser, dir Ziele zu setzen. Doch arbeite gleichzeitig an deiner Vision – so lange, bis du deine Arbeit im „Hier und Jetzt“ vollkommen erfüllt genießen kannst.

Beschäftige dich mit den obigen 3 Fragen und beginne, deine Vision zu entwickeln!

1.4 Was sich durch viel Geld alles verändert

»Befreie dein Leben - Rette dein Geld«

(Peter Koenig)

Wahrscheinlich ist Geld eines der begehrtesten Dinge, die es in der heutigen Zeit gibt. Wenn wir uns Ziele setzen, hat das meistens mit Geld zu tun. Wir wollen am Jahresende einen bestimmten Umsatz, Gewinn oder ein bestimmtes

Einkommen erreichen. Wir glauben fest daran, dass sich durch mehr Geld unser Leben verbessern wird. Wir sind überzeugt, dass Glück und Geld eng miteinander verbunden sind. Wir denken, dass durch mehr Geld unser Lebensstandard steigen wird. Bis zu einer gewissen Summe stimmt das, aber irgendwann flacht die Kurve stark ab, um dann sogar rückläufig zu werden.

Was, durch noch mehr Geld sinkt der Lebensstandard? Das kann doch nicht wahr sein! Doch. Viele Menschen hetzen dem Geld nach und vergessen dabei, ihr Leben zu leben. Am Ende bleibt ein unerfülltes, einsames Leben mit einem dicken Kontostand übrig.

> *»Durch Geld verändert sich nur eines: Dein Kontostand – und sonst nichts.«*

Wenn du ein erfülltes Leben leben willst, dann verweise ich auf den Abschnitt *Visionen statt Ziele – Ziele richtig setzen*. Beschäftige dich damit, was du vom Leben wirklich willst – tief in dir drinnen liegt die Antwort.

Frage: „Was bedeutet Geld für dich?“
Liste, ohne zu werten oder zu urteilen, etwa zehn Punkte auf, die dir spontan zu dieser Frage einfallen.

Falls du mehr über den Hintergrund dieser Liste erfahren möchtest, schreibe mir gerne an: `info@gerold-walter.at`

1.5 Mythos Motivation

> *»Wenn du Ziele von Visionen unterscheiden kannst, wird es dir nie an Motivation fehlen.«*

Wenn du konstant unter fehlender Motivation leidest, ständig auf irgendwelche Kunstgriffe zurückgreifen musst, um deinen Alltag zu bewältigen, und nur mit großer Überwindung und Kraftanstrengung deinem Broterwerb nachgehst, dann solltest du dir folgende Fragen stellen:

- Was fehlt mir in meinem Leben?
- Mache ich das, was ich wirklich gerne mache?
- Wenn ich alle Möglichkeiten und Ressourcen dieser Welt hätte, wie sähe dann mein Leben aus?
- Lebe ich mein Leben?

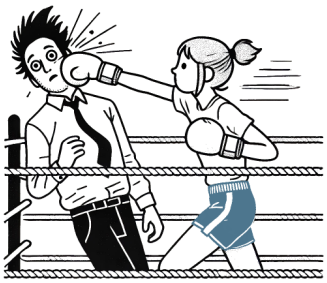
Finde die Antworten in dir – und schreib sie auf.

Es gibt mehr als 10.000 Bücher im deutschsprachigen Raum über Motivation. Ich bin jedoch überzeugt, dass man Motivation nicht lernen oder sich erarbeiten muss. Sie ist da. Sie kommt von innen, ohne dass wir etwas dazu beitragen müssen.

Im Grunde haben wir höchstens unsere Angst zu verlieren – alles andere reden wir uns nur ein. Es gibt keinen echten Grund, nicht seinem Herzen zu folgen. Und damit erübrigt sich jede Form von Motivation.

1.6 Entwickle Nehmerqualitäten – Stärke durch Standhaftigkeit

»Das Leben ist kein Kampf, aber du wirst kämpfen müssen.«



Es gibt Momente, in denen du dich ungerecht behandelt fühlst. Menschen greifen dich an, wollen dich kleinmachen oder verunsichern. Manchmal bist du nicht in

der Lage, dich zu wehren – sei es, weil die Situation eine Auseinandersetzung nicht zulässt oder weil du innerlich blockiert bist. Der Impuls, sich zurückzuziehen, ist dann stark. Am liebsten würdest du dich verkriechen, unsichtbar werden, die Angriffe ignorieren oder hoffen, dass sie von allein aufhören.

Doch genau dieses Zurückziehen macht dich schwach. Es gibt dir das Gefühl, ausgeliefert zu sein – und dieses Gefühl kann gefährlicher sein als der Angriff selbst.

Die Lösung? Ändere deine innere Haltung. Anstatt in den Opfermodus zu verfallen, richte dich innerlich auf: *„Komm, gib mir alles. Schlag zu, sag, was du willst – ich bleibe stehen.“* Du musst nicht einmal kontern oder dich verteidigen – es reicht, wenn du innerlich standhaft bleibst.

Die Schmerzen sind dieselben. Aber du verlässt den „Ring“ nicht als Verlierer, sondern als jemand, der seine eigene Würde bewahrt. Indem du die Haltung einnimmst, dass dich nichts umwerfen kann, entwickelst du eine mentale Widerstandskraft, die dich durch schwierige Situationen trägt.

Übung: Beim nächsten Angriff – sei es ein verbaler Angriff, eine ungerechte Kritik oder eine subtile Demütigung – beobachte deine Reaktion. Spürst du den Drang, dich zurückzuziehen? Stattdessen: Atme tief ein, richte dich innerlich auf und denke dir: „Schlag zu, wenn du musst – ich bleibe stehen.“

Das verändert alles.

1.7 Erfolge feiern

> *» Wir sollen aus unseren Fehlern lernen, tatsächlich lernen wir jedoch mehr aus unseren Erfolgen. «*
>
> *(Ben Furman)*

Der Glaubenssatz „Wir lernen aus unseren Fehlern“ gehört zu den am weitesten verbreiteten überhaupt. Ständig höre ich diesen Satz – doch was bewirkt er eigentlich? Er lenkt unseren Fokus auf unsere Fehler, auf das, was wir falsch gemacht haben. Das führt oft dazu, dass wir unsere Fehler zumindest teilweise wiederholen. Lassen wir das doch einfach sein. Ja, wir lernen aus unseren Fehlern, aber langsam und nur in geringem Maße.

»Aus Erfolgen lernen wir viel mehr.«

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Erfolge mit anderen Menschen teilen und sie gebührend feiern. Dadurch richtet unser unsichtbarer innerer Navigator alles darauf aus, weitere Erfolge anzuziehen und zu wiederholen – denn natürlich möchten wir erneut teilen und feiern.

Erinnere dich am Abend an drei Erfolge oder Mikroerfolge des Tages und notiere sie in deinem Abendjournal. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um sie bewusst zu feiern.

Wann und wie hast du deine letzten großen Erfolge gefeiert? War es ausgiebig genug? Falls nicht, hole es nach – gönn dir etwas, das dir Freude bereitet.

1.8 Sei hart zu dir – Verlasse die Komfortzone

»Die größte Gefahr liegt in der Krise,
die verborgen bleibt.«

Ein schwieriger Punkt – denn wir neigen ohnehin dazu, wenig zu genießen. Doch genieße dein Leben in vollen Zügen! Finde heraus, welche Dinge dir wirklich Freude bereiten. Vermutlich gehören dazu:

- ▷ Essen
- ▷ Sexualität
- ▷ Freunde und Beziehungen
- ▷ Erholung
- ▷ Natur
- ▷ Der gegenwärtige Augenblick

Persönliches Wachstum findet nur dann statt, wenn du täglich deine Komfortzone verlässt. Dazu gehört auch, hart zu sich selbst zu sein und sich mindestens einmal am Tag einer Herausforderung zu stellen. Dies sollte jedoch gut durchdacht sein.

> *»Ein sinnloses Verlassen der Komfortzone um des Verlassens willen bringt langfristig keine Freude.«*

Finde stattdessen heraus, welche Herausforderungen dich nachhaltig stärken und dir langfristig Kraft geben.

Im Kern geht es darum, einen kurzen Schmerz oder Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen, um langfristig den Lohn oder Genuss dafür zu erhalten.

Dazu ein paar Ideen:

- ▷ Um 5 Uhr in der Früh aufstehen
- ▷ Täglich ein persönliches Journal führen
- ▷ Täglich Sport treiben
- ▷ Täglich kalt duschen oder kalt baden gehen
- ▷ Täglich an einer neuen Sprache arbeiten
- ▷ Täglich ein Instrument spielen oder Sprachübungen machen

Finde eine Sache, die dir nicht leichtfällt, und verlasse dabei täglich deine Komfortzone.

1.9 Persönliche Ressourcen: Deine Kraftquellen für gute und schwierige Zeiten

»Das Leben ist vollkommen einfach, nur wir machen es kompliziert.«

Unter persönlichen Ressourcen verstehe ich alles, was uns Kraft, Freude und innere Ruhe schenkt. Dazu zählen:

- ▷ Natur und Umwelt
- ▷ Bewegung und Sport
- ▷ Kreativität und Kunst
- ▷ Soziale Beziehungen
- ▷ Erholung und Stille
- ▷ Lernen und persönliches Wachstum
- ▷ Genuss und Kulinarik
- ▷ Musik und Tanz
- ▷ Reisen und Abenteuer
- ▷ Spiritualität und Reflexion

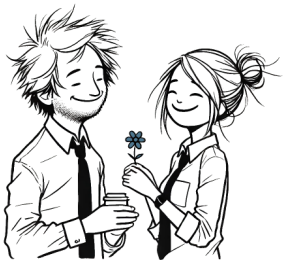
Wenn es uns gut geht, scheinen persönliche Ressourcen oft weniger wichtig. Doch gerade dann sollten wir sie aktiv erschließen und stärken, damit wir darauf zurückgreifen können, wenn das Leben einmal nicht rund läuft. Denn genau in schwierigen Zeiten benötigen wir diese Quellen der Kraft am dringendsten.

Was sind deine persönlichen Ressourcen – und wie gut pflegst du sie?

1.10 Dankbarkeit – die größte Tugend

»Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

(Francis Bacon)



DANKBARKEIT ist vermutlich die größte Tugend, die es gibt. Sie schenkt uns etwas, wonach sich so viele Menschen sehnen und wofür sie bereit sind, vieles zu tun: Zufriedenheit und Glück. Nicht durch Geld, Prestige, Anerkennung, Erfolg oder Status finden wir wahres Glück – sondern ganz einfach durch Dankbarkeit.

Vielleicht fragst du dich: „Bin ich nicht ohnehin dankbar?“ Doch ein bisschen dankbar zu sein, reicht nicht aus. Wir sollten Dankbarkeit bewusst und intensiv kultivieren! Aber wie gelingt das? Indem du ein tägliches Ritual der Dankbarkeit in dein Leben integrierst. Hier ein paar einfache, aber wirkungsvolle Vorschläge:

- **Dankbarkeitsjournal:** Schreibe täglich 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Mach das nicht mechanisch, sondern nimm dir Zeit, die Dankbarkeit beim Schreiben wirklich zu spüren.
- **Dankbarkeitsdusche:** Nimm dir 3 Minuten Zeit, um eine „Dankbarkeitsdusche“ zu empfangen. Stell dir dabei vor, wie ein leuchtender Regen aus bunten Farben dich umhüllt und mit Dankbarkeit erfüllt.
- **Dankbarkeit ausdrücken:** Bedanke dich bewusst jeden Tag bei Menschen – selbst für die kleinsten Dinge.

Mit solchen Ritualen wird Dankbarkeit zu einem festen Bestandteil deines Lebens – und Zufriedenheit und Glück folgen ganz von selbst.

Beginne noch heute mit deinem Dankbarkeitsritual!

1.11 Reflexion: Der Schlüssel zu Selbsterkenntnis und einem erfüllten Leben

»Erfolg ohne Reflexion ist oft der erste Schritt zum Misserfolg.«

Reflexion bedeutet, kurzfristig die schmerzhafte Erfahrung zu machen, sich der eigenen Unzulänglichkeiten bewusst zu werden – im Gegenzug jedoch langfristig ein klares Bewusstsein über die eigenen Grenzen und Schwächen zu erlangen und vollständig zu ihnen zu stehen.

Es erfordert die Bereitschaft, sich selbst ehrlich im Spiegel zu betrachten – und auch das auszuhalten, was man dabei sieht: sich selbst! Für viele Menschen ist das eine große Herausforderung.

Abgesehen vom Erkennen der eigenen Grenzen: Warum sollten wir uns dieser Aufgabe stellen? Der große Vorteil liegt darin, zu erkennen, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen uns daran hindern, das Leben zu führen, das wir uns wirklich wünschen. Oft stehen wir uns mit unseren schädlichen Mustern selbst im Weg. Wollen wir das? Wahrscheinlich nicht!

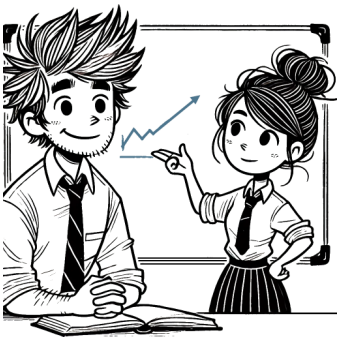
Um diese hinderlichen Muster zu erkennen und zu verändern, benötigen wir Selbsterkenntnis und die Fähigkeit zur Reflexion. Der kurze Schmerz, sich seinem Spiegelbild zu stellen, wird durch ein langfristig erfüllteres und gelungeneres Leben mehrfach aufgewogen.

Vor allem, wenn sich Unruhe in dir ausbreitet oder du persönlichen Schwankungen unterliegst, stelle dir bewusst die Fragen: „Was hat das mit mir zu tun?“ oder „Was ist mein Anteil daran?“

1.12 Werde ein Meister des Lebens: Bleib ein ewiger Schüler

»Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.«

(Gerhart Hauptmann)



Nimm dir vor, täglich etwas Neues zu lernen. Sei ein Schüler des Lebens und erweitere deinen Horizont jeden Tag.

Reflektiere am Abend, was du gelernt hast, und notiere dir drei neue Dinge, die dir heute bewusst geworden sind. Hab keine Angst, Schüler zu sein – sei lieber für einen kurzen Moment unwissend und langfristig weise, anstatt umgekehrt.

Versuche, aus jeder Situation, aus jeder Begegnung und aus jeder Gelegenheit etwas zu lernen. Lies Bücher, lerne Gedichte oder Balladen, entdecke fremde Länder und Kulturen, lerne neue Menschen kennen oder singe ein neues Lied. Verinnerliche das Zen-Sprichwort:

»Ein wahrer Meister ist ein ewiger Schüler.«

Darüber hinaus: Nimm dir vor, jedes Jahr eine neue, größere Herausforderung anzugehen. Etwas, das länger dauert und dich wachsen lässt. Das könnte sein, ein Musikinstrument zu lernen, eine Fremdsprache zu beherrschen, eine neue Sportart auszuprobieren oder ein anspruchsvolles Buch zu lesen.

Lernen ist der Schlüssel zu Wachstum und Weisheit – also bleib ein Schüler, egal, wie weit du bereits gekommen bist, und beginne heute noch, etwas Neues zu lernen.

1.13 Freiheit durch Loslassen der Identifikation

»Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!«

(Viktor Frankl)

Mache dir bewusst, dass alles, was im Leben geschieht, nichts mit dir persönlich zu tun hat. Löse dich von der Identifikation mit äußeren Gegebenheiten und, letztlich, auch von der Identifikation mit dir selbst. Erkenne, dass du weit mehr bist als der Körper-Geist-Organismus, für den du dich hältst.

> *»Das Problem ist nicht, was du denkst, sondern dass du denkst – und insbesondere, dass du glaubst, was du über dich selbst denkst.«*

Der beste Weg zur Nicht-Identifikation ist, deinen eigenen Gedanken keinen Glauben zu schenken. Akzeptiere, dass sie da sind, aber beschäftige dich nicht mit ihnen. Grüße sie, sag Hallo zu ihnen, aber glaube ihnen kein einziges Wort. Nimm das Geschwafel in deinem Kopf wahr und akzeptiere es, wie es ist, ohne darauf einzusteigen.

Ein weiterer Weg zur Nicht-Identifikation ist Humor. Lache über alles, was mit dir und um dich herum geschieht. Nimm die Dinge nicht zu ernst – und vor allem: Nimm sie nicht persönlich. Das Wichtigste: Nimm dich selbst nicht zu ernst, denn genau das ermöglicht es, wirklich ernst genommen zu werden.

Wenn alles geschieht und die Dinge nicht von dir, sondern durch dich geschehen – wenn deine Handlungen nicht länger von dir, sondern durch dich kommen – dann bist du frei.

1.14 Denke täglich an dein Ableben – und finde Freiheit im Bewusstsein der Endlichkeit

»Der Tod ist die beste Erfindung des Lebens«

(Steve Jobs)

Nimm dir jeden Tag mindestens dreimal Zeit, um an dein Ableben zu denken. Lass diesen Gedanken aufkommen, wenn du ein totes Insekt siehst, eine verwelkte Blume, einen geknickten Ast, einen abgestorbenen Baum oder ein totes Tier. Werde dir bewusst, dass mit 100%iger Sicherheit der Moment kommen wird, an dem du „Goodbye“ sagen wirst – für immer. Lasse dieses Gefühl zu.

Es klingt paradox, aber genau dieses Bewusstsein macht dich frei. Den Tod zu verdrängen, erzeugt Angst. Sich jedoch der eigenen Sterblichkeit bewusst zu sein, schenkt dir innere Freiheit.

Stell dir vor, du könntest endlos leben. Es gäbe keine Entwicklung. Du würdest vermutlich mit nichts beginnen, da du immer genügend Zeit hättest – und alles irgendwann tun könntest. Doch genau diese Endlichkeit, dieses Wissen um die Begrenztheit deiner Lebenszeit, gibt deinem Tun Bedeutung und Dringlichkeit.

Je häufiger du an dein Ableben denkst, desto bewusster wird dir, dass deine Lebenszeit endlich und begrenzt ist. Dieses Bewusstsein führt dazu, dass du intensiver lebst. Die Zeit ist knapp, das wissen wir alle. Doch anstatt darüber zu klagen, sollten wir erkennen, dass gerade diese Begrenztheit den Dingen erst ihren Wert verleiht.