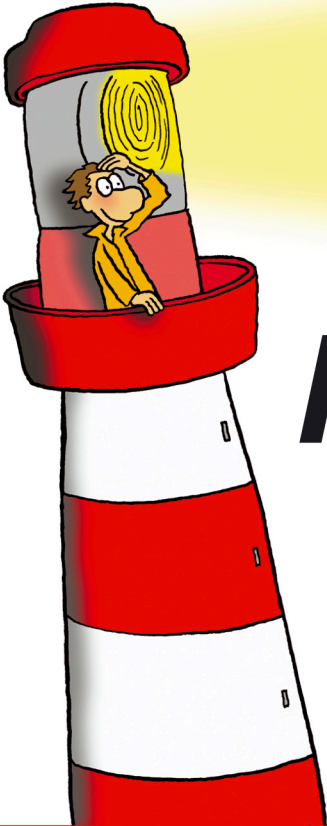


Jörg Knoblauch, Johannes Hüger
Marcus Mockler



Dem Leben Richtung geben

*In drei Schritten zu
einer selbstbestimmten
Zukunft*

Mit Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

campus

Inhalt

Vorwort	7
Das Leben im Hamsterrad	9
Sieben Fragen zu Ihrer Selbsteinschätzung	14
Die PRO-Formel	29
Anstrengung ohne Fortschritt: das Hamsterrad	31
Was motiviert Sie?	36
Getrieben oder berufen?	40
Keine Angst vor neuen Lebensphasen!	47
Entdecken Sie die Chance in der Krise	51
Erster Schritt: Potenzial entdecken	57
Regelmäßig aussteigen: der Dreamday	62
Die Geschichte vor Ihrer Geschichte	68
Bücher, Menschen, Kinofilme	85
Lebensqualität durch Vergebung	91
Was so alles in Ihnen steckt	94
Lernen Sie sich kennen	103
"Wert-voll" leben	111
Zweiter Schritt: Richtung geben	119
Die Kraft eines inneren Leitbildes	122
Balance finden	126
Wünsche denken ist Wunschdenken?	130
Leben mit Ziel(-foto)	136

Ihr privates Grundgesetz: das Mission Statement	145
Erfinden Sie Ihr Leben neu!	153
Vom Sinn, über den Sinn nachzudenken	156
Dritter Schritt: Offensiv umsetzen	165
Wie aus Ihren Wünschen Ziele werden	170
Was gute Ziele ausmacht	174
Vom Dringenden zum Wichtigen	183
Die Macht der Gewohnheit	198
Ihr Masterplan	206
Durch Wochenplanung Prioritäten managen	212
Den Tag effektiv gestalten	215
Die Gelassenheit genießen	221
Werden Sie ein Lebenskünstler	225
Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar	229
Das Leben feiern	233
Fünf Sprachen der Liebe	237
Belohnen Sie sich selbst	244
Mutmacher auf dem Weg	247
Ihr Vertrag mit sich selbst	251
Nachwort	257
Danksagung	258
Übersicht: Die Workshops	260
Register	262

Das Leben im Hamsterrad

Du kannst das Leben nicht verlängern

noch verbreitern, nur vertiefen.

Gorch Fock

Eigentlich war der Anrufer in einer beneidenswerten Situation: Er hatte sich hochgearbeitet, hatte ein fantastisches Einkommen, konnte sich über seine berufliche und finanzielle Situation wahrlich nicht beklagen. Warum er bei uns ein Beratungsgespräch suchte, fasste er in einem einzigen, niederschmetternden Satz zusammen: "Jetzt besitze ich eine Million - aber ich habe noch nicht gelebt."

Nur eine Minderheit der Leserinnen und Leser dieses Buches gehört der Bevölkerungsgruppe der Millionäre an. Aber fast alle haben dasselbe Problem. Sie strecken sich aus nach mehr Geld, mehr Karriere, mehr Einfluss, mehr Sicherheiten, um dann eines Tages festzustellen: "Ich habe noch nicht gelebt."

Wir leben in einer Zeit, welcher der Optimismus abhanden zu kommen scheint. Viele fühlen sich in der Zange. Es drücken Sorgen um betriebliche Zukunft, drohende Arbeitslosigkeit, steigenden Konkurrenz- und Termindruck. Die Zeiten, da man große Visionen entwickelte, sind vielerorts vorbei. In einigen Branchen geht es nicht mehr um Visionen, sondern nur noch ums Überleben. Entsprechend sieht die Arbeitswoche der Führungskräfte und vieler weiterer Mitarbeiter aus. Die alte Frage der Menschheit, ob es ein Leben nach dem Tod gibt, findet in dieser Situation eine überraschende Variante: Gibt es ein Leben vor dem Tod?

Um dieses Leben geht es in diesem Buch. Unser Leben gleicht einem Segelschiff auf dem Ozean, das bisweilen in raue See gerät. Es fällt schwer, bei Unwetter den Kurs zu halten. Vorübergehend verliert man die Orientierung, weil die Küste mit dem rettenden Leuchtturm aus dem Blick gerät oder moderne Navigationssysteme versagen. Dann ist man nur noch ein Spiel der Wellen. Schaffen wir es, unseren Standort neu zu bestimmen, unseren Schiffskompass wieder auf Norden zu drehen, günstige Winde zu nutzen, kurzum: unserem Leben Richtung zu geben?

Dieses Buch gibt Ihnen die notwendigen Instrumente an die Hand. Die Autoren haben in ihren Seminaren zahllose Menschen "auf hoher See" begleitet. Übrigens nicht nur Frauen und Männer im Orkan, auch solche in ruhigeren Gewässern, die eine Chance ergreifen wollten, mehr Fahrt zu bekommen und ihr Lebensziel präziser anzusteuern. Das Gefühl, vom Kurs abgekommen zu sein, ereilt in verschiedenen Lebensphasen jeden Menschen. Mit dem dreischrittigen Prozess, zu dem wir Sie in diesem Buch einladen möchten, gelingt es, sehr

schnell ein klares Bild vom eigenen Leuchtturm, vom richtigen Ziel und dem besten Weg dorthin zu entwickeln. Er lässt sich unter dem Begriff der PRO-Formel zusammenfassen:

Potenzial entdecken. In diesem ersten Schritt werden Sie prüfen, was in Ihnen steckt. Was prägt Sie? Wer sind Sie? Was steckt in Ihnen? Sie machen sich bewusst, mit welcher unglaublichen Fülle an Begabungen und Qualifikationen Sie für die Lebensreise ausgestattet sind und wofür Ihr Herz schlägt.

Richtung geben. Im zweiten Schritt helfen wir Ihnen, Ihrem Leben Richtung zu geben. Wir Menschen besitzen die einzigartige Fähigkeit, kreativ in die Zukunft zu denken und bewusst Zukunft zu gestalten. Mit den Erfahrungen aus dem ersten Schritt erarbeiten Sie sich die Ziele, für die sich zu leben lohnt und die Sie davor bewahren, vom Kurs abzukommen.

Offensiv umsetzen. Der Reiseplan, der Weg zu Ihrem Leuchtturm, darf nicht nur in Ihrem Kopf oder auf Papier entworfen sein. Er muss gelebt werden. Dazu erhalten Sie die nötigen Hilfsmittel, die das Schiff in Fahrt bringen. Die Welt ist voll von gebildeten Versagern, von Wissensriesen und Umsetzungszwergen - erfahren Sie hier, wie Sie vom Wissenden zum Handelnden werden. Denn nur wer tatsächlich sät, kann irgendwann ernten.

Es begeistert uns, dass Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen. Die Methoden in diesem Buch sind erprobt - von Seminarteilnehmern, aber auch von den Autoren selbst. Manches Beispiel in den einzelnen Kapiteln geht auf diese Erfahrungen zurück. Die Beispiele und Erlebnisse sind - wie in solchen Fällen üblich - zum Teil etwas vereinfacht oder verfremdet. Um die Schilderung nicht unnötig zu verkomplizieren, haben wir darauf verzichtet, im Einzelfall zu erläutern, von welchem Autor welches Beispiel stammt. Denn jeder von uns steht hinter den getroffenen Aussagen.

Wie können Sie nun aus diesem Buch den größtmöglichen Gewinn ziehen? Vor allem dadurch, dass Sie nicht nur die einzelnen Kapitel konzentriert lesen, sondern auch die eingebauten Workshops durcharbeiten. Dadurch dringen Sie zu dem vor, was Ihr Leben wirklich ausmacht. Sie entdecken verhüllte Aspekte, die Sie aufgrund äußerer Zwänge immer vernachlässigt haben. Einige der Workshops sind als Tests zum Ankreuzen angelegt, andere zum Ausfüllen. Wann immer Sie mit dem Platz, den dieses Buch Ihnen anbietet, nicht auskommen, scheuen Sie sich nicht, sich weitere Notizen zu machen.[...]