

Lebensgestaltung passt auf eine Serviette

Machen Sie sich keine Sorgen. Es gibt einen Weg, den Appetit fürs Leben aufzuspüren. Zunächst schauen wir uns genau an, wie es dazu kam, dass Sie Ihre Sehnsucht verbargen. Wenn wir uns als Kind für etwas begeistern, aber irgendjemand immer wieder mit einer Nadel in unseren schönen Luftballon sticht, so dass die Luft entweicht und uns lächerlich dastehen lässt, dann schützen wir uns nach einer gewissen Zeit vor dieser schmerzhaften Situation, indem wir versuchen, unsere Begeisterung in Schranken zu halten.

Wir lernen also die Situation zu kontrollieren, indem wir selbst zuerst die Nadel in unseren Luftballon stechen. Jedes Mal, wenn Begeisterung sich Bahn brechen will, bremsen wir uns selbst ab – und wir tun es in der Sprache der negativen Verstimmung: »Das ist lächerlich. Das hat keinen Sinn.« Selbst wenn niemand jemals genau diese Worte zu Ihnen gesagt hat – wenn man zu oft enttäuscht und frustriert worden ist, erfindet man sie selbst. Sich selbst zu schützen, indem man den eigenen Enthusiasmus unterdrückt, ist unvermeidlich. Denn niemand kann eine Dosis Schmerz nach der anderen ertragen. Unglücklicherweise kann die Unterdrückung der eigenen Begeisterung zur Gewohnheit werden.

Sher, Barbara. [Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will](#)

Zeit hat man nicht, die nimmt man sich

«Ich habe keine Zeit» ist als Aussage nicht logisch. Was ist Zeit? Denke nicht, dass Zeit Geld ist. Geld kann man drucken und Zeit nicht mal im 3D-Drucker. Deshalb ist Zeitmanagement Blödsinn. Zeitmanagement kann nicht funktionieren, ganz einfach, weil eine Sekunde nach der anderen einfach so vergeht. Ohne Ausnahme.

Es geht lediglich um die Frage, was du in der Zeit (im Moment) tust. Unser «Er-leben» findet immer in der Gegenwart statt. Und da haben wir immer eine autonome Wahl. Wir haben die Wahl, wie wir mit dem Gedanken, der gerade unwillkürlich auftaucht, umgehen. Aktiv sein und möglichst viel in eine Stunde rein zu quetschen bringt gar nichts. Es ist die Qualität, für die wir uns entscheiden können und nicht die Quantität, die entscheidend ist.

Das einzige, was du „managen“ kannst, ist, was du mit deiner Zeit anfängst. Und das bedeutet Prioritäten zu setzen und öfter „Nein“ zu sagen – und zwar knallhart – auch dir selbst gegenüber. Was wäre ein idealer Tag für dich?

Der perfekte Tag

Die folgende Übung findet sich in Barbara Sher's Klassiker «[Wishcraft. Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen](#)». Man stellt sich - bis ins kleinste Detail - vor, wie ein perfekter Tag in der Zukunft aussieht und schreibt es auf. Wir sprechen von einem perfekten durchschnittlichen Tag, nicht von einem Urlaubstag oder einem Tag, an dem du im Lotto gewinnst oder du dich der königlichen Familie anschließt. Ein Tag in deiner realen Welt. Um wie viel Uhr bist du aufgewacht? Wie sieht dein Schreibtisch aus? Mit wem führst du Gespräche?

Es kann überraschend schwierig sein, über sein ideales Leben nachzudenken. Vielleicht haben wir den vagen Wunsch, uns beruflich zu verändern, unsere Gesundheit zu verbessern oder unsere Beziehung(en) zu stärken. Diese Wünsche bleiben Wünsche, wenn uns ein klarer Fokus fehlt. Sich genau vorzustellen, was wir anstreben, hilft uns, die Schritte zu finden, um dorthin zu gelangen.

Hier sind einige Anregung für «The Perfect Day»:

Denke an die nicht allzu ferne Zukunft

Fünf Jahre scheinen richtig zu sein, denn es ist weit genug, dass so ziemlich alles passieren kann, aber nicht so weit, dass du nicht mehr du bist.

Beginne mit dem Moment des Aufwachens

Stell dir vor, wie «es» sich in fünf Jahren anfühlt. Wie zeigt sich dir dein Schlafzimmer? Wie fühlst du dich? Was lässt dich mit grosser Vorfreude und Begeisterung aus dem Bett springen? Welche Geräusche hörst du als erstes? Auf welches Abenteuer freust du dich heute? Wie verbringst du deinen Morgen?

Achte darauf, nur Dinge niederzuschreiben, die du tatsächlich willst

Eine Sache ist sicher. Du hast über die Art und Weise wie du deine Zeit verbringst, die vollständige Kontrolle. Es gibt nur vier Dinge, die wir alle tun müssen: Atmen, Essen und Trinken, Schlafen und auf Toilette gehen – alles andere ist unsere Wahl. Oder man ist Spielball von anderen Einflüssen. Man kann Opfer sein, entweder von unerwünschten Gewohnheiten oder von Gegebenheiten, von denen wir glauben, dass wir sie nicht ändern können.

Präzision ist gefragt

Es ist leicht, aufzuschreiben, dass man befördert wurde oder man einen «besseren» Job finden wird. Aber was bedeutet das genau? Was ist die eigentliche Arbeit, die du an diesem perfekten Tag tust? Mit was sonst genau verbringst du diesen Tag? Welche Menschen umgeben dich? Wie du leben willst ist eine Frage deines Lebensstils.

Lifestyle

Vieles gestalten wir. Vielleicht das Traumhaus oder ein Kunstwerk entwerfen und machen, den Urlaub bis ins letzte Detail planen oder bewusst sich treiben lassen. Was macht mir Freude, was gibt mir Energie? Welches sind meine Leidenschaften, für was brenne ich? Warum nicht das Leben gestalten? Man hat doch nur sein eigenes.

Lifestyle-Design ist der Bereich, in dem du nicht zulässt, dass andere deinen Lebensstil bestimmen. Lifestyle-Design ist der Bereich, in dem du dir Ziele in Richtung des von dir gewünschten Lebensstils setzt. Der Schlüssel liegt darin, dass du mit dem Lebensstil, den du leben möchtest, zufrieden bist, damit du nicht ewig Regenbögen nachjagst, die zu einem Lebensstil führen, für den du nicht genügend Zeit hast, um ihn zu geniessen.

Sich für seinen Lebensstil, den man für sich wählen kann, entscheiden. Es ist wie die Speisekarte. Man hat die Wahl.

Der Zweck des Lebens könnte sein, bewusst einen Lebensstil zu wählen, der für mich stimmig ist.

Das mag seltsam erscheinen. Warum sollte der Zweck des Lebens darin bestehen, einen Lebensstil zu wählen?

Weil die Suche nach dem Sinn und Zweck des Lebens recht selten zu befriedigenden Ergebnissen führt. Der Lebensstil ist ein Behälter, in den man seine Vorstellungen vom Leben packt und einen Weg findet, um sein Leben zu leben.

Lebensgestaltung passt auf eine Serviette und kann so einfach sein, dass du aufschreibst, wo du lebst, wie du deinen Lebensunterhalt verdienen willst, was deine Hobbys sind, wofür du dein Geld ausgeben willst, mit welchen Menschen du deine Zeit verbringst, was du glaubst, wie du dich verhalten willst, wie viel Zeit du deiner Familie widmest.

Grobe Schätzungen sind in Ordnung, weil die Gestaltung des Lebensstils keine exakte Wissenschaft ist – und sich auch ändern darf.

Fazit

Jetzt, wenn du eine Idee hast, wie ein perfekter Tag für dich aussieht, denke über dein aktuelles Leben nach. Gibt es Lücken? Diese Lücken zwischen dem, wo du bist, und dem, wo du sein willst, könnten Erinnerungshilfen sein, das eine oder andere in deinem Leben genauer zu untersuchen.

Manche Lücke kann nicht von heute auf sofort geschlossen werden. Manche werden Jahre oder sogar Jahrzehnte brauchen, um sie zu schliessen. Und das ist in Ordnung. Dies ist kein Wettrennen.

Wenn du Jahr für Jahr diese Übung wiederholst, wird es vielleicht einen Moment geben, in dem dir klar wird, dass das, was du aufgeschrieben hast, sehr nach dem Tag klingt, den du gerade erlebst.

Jeden Tag dein Leben leben. Aber Vorsicht, zum Schluss macht das dann auch noch Spass und man lebt selbstbestimmt. Nicht, dass man sich daran auch noch gewöhnt...