

**HEYNE <**

PROF. DR. JÖRG W. KNOBLAUCH, geb. 1949, ist geschäftsführender Gesellschafter der Firma tempus und wurde 2002 mit dem Ludwig-Erhard-Preis für »Spitzenleistungen im Wettbewerb« ausgezeichnet; er hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht.

JOHANNES HÜGER, geb. 1964, ist seit vielen Jahren als Managementberater und -coach tätig und bietet Seminare zum Thema »Dem Leben Richtung geben« an.

MARCUS MÖCKLER, geb. 1965, ist Journalist, Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Kommunikation, Kundenorientierung und Karriereplanung.

JÖRG W. KNOBLAUCH,  
JOHANNES HÜGER, MARCUS MOCKLER

# DEM LEBEN RICHTUNG GEBEN

IN DREI SCHRITTEN ZU EINER  
SELBSTBESTIMMTEN ZUKUNFT

Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Mix  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier

*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbuchausgabe 11/2009

© 2003 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main/New York

Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein Verlag der

Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie

Werbeagentur, München – Zürich

Umschlagillustration: Werner Tiki Küstenmacher

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2009

ISBN: 978-3-453-60126-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Das Leben im Hamsterrad</b> . . . . .	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
<b>Erster Schritt: Potenzial entdecken</b> . . . . .	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

<b>Zweiter Schritt: Richtung geben</b> . . . . .	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
<b>Dritter Schritt: Offensiv umsetzen</b> . . . . .	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
<b>Die Gelassenheit genießen</b> . . . . .	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
<b>Nachwort</b> . . . . .	257
<b>Danksagung</b> . . . . .	258
<b>Übersicht: Die Workshops</b> . . . . .	260
<b>Register</b> . . . . .	262

# Vorwort

In diesem Buch geht es um nichts Geringeres als um Ihr Leben. Stehen Sie morgens gerne auf? Lieben Sie Ihre Arbeit? Finden Sie Erholung und Anregung in Ihrer Freizeit? Führen Sie ein harmonisches Familienleben? Leben Sie Ihren Traum? Oder zieht Ihr Leben an Ihnen vorbei, während Sie einen Job machen, der Ihnen keine Freude bereitet und kaum Zeit für Entspannung und Partnerschaft lässt? Sie haben die Wahl.

Entfliehen Sie dem Stress und dem Alltagsstrott und gehen Sie auf eine faszinierende Reise, bei der es das Spannendste auf dieser Welt zu entdecken gibt: Sie selbst. Erkennen Sie Ihre wahren Fähigkeiten, Ihr inneres Leitbild und Ihre Einzigartigkeit und führen Sie das Leben, von dem Sie schon immer geträumt haben. Der Weg dorthin führt über mehr Gelassenheit und Souveränität.

Ich wünsche mir, dass Sie jeden Abend zu sich selbst sagen: »Diesen Tag hätte ich nicht erfüllt leben können.« Aber dafür braucht es Ihre Mitarbeit. Wenn Sie Ihrem Berufs- und Privatleben eine neue Richtung geben wollen, müssen Sie neue Gewohnheiten im Umgang mit Ihrem Potenzial und Ihrer Zeit entwickeln und neue Einstellungen verinnerlichen.

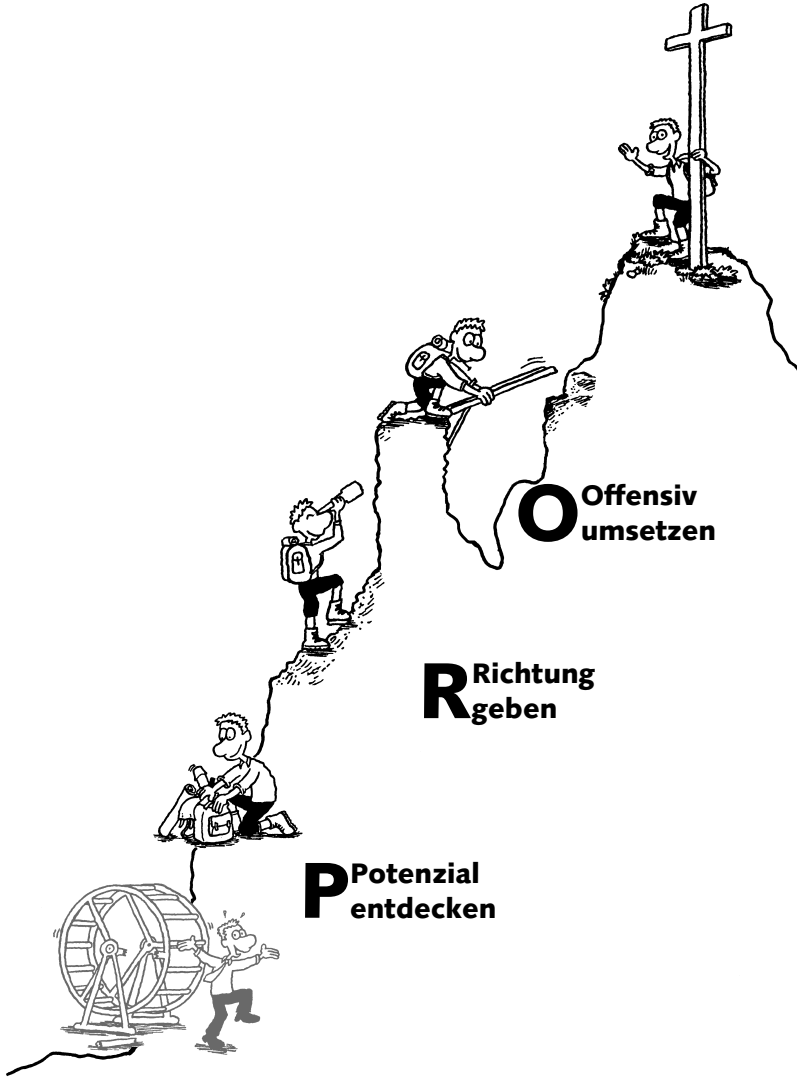
Dieses motivierende Buch ist auf der Grundlage unzähliger Beratungen in Unternehmen und bei Seminaren gewachsen. Die Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen und ihren Biografien hat ihm seine Farbe gegeben. Sie alle sind durch die praktischen Anleitungen, die Sie auf den folgenden Seiten finden, gelassener, glücklicher und zufriedener geworden. Machen auch Sie am besten noch *heute* den ersten entscheidenden Schritt.

Prof. Dr. *Lothar J. Seiwert*, Heidelberg  
[www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)





# 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.«

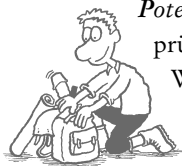
Nur eine Minderheit der Leserinnen und Leser dieses Buches gehört der Bevölkerungsgruppe der Millionäre an. Aber fast alle haben dasselbe Problem. Sie strecken sich aus nach mehr Geld, mehr Karriere, mehr Einfluss, mehr Sicherheiten, um dann eines Tages festzustellen: »Ich habe noch nicht gelebt.«

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:



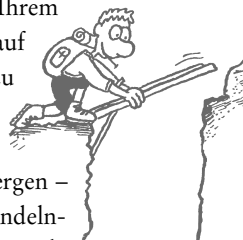
*Potenzial entdecken.* In diesem ersten Schritt werden Sie prüfen, was in Ihnen steckt. Was prägt Sie? Wer sind Sie? Was steckt in Ihnen? Sie machen sich bewusst, mit welcher unglaublichen Fülle an Begabungen und Qualifikationen Sie für die Lebensreise ausgestattet sind und wofür Ihr Herz schlägt.



*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. Vielleicht legen Sie sogar ein Notizbuch an,

etwa mit der Aufschrift »Wie ich meinem Leben Richtung gebe«? Es lohnt sich, Ihre Notizen dauerhaft festzuhalten, denn mit den Workshops entwickeln Sie den auf Sie zugeschnittenen Plan, aus dem Hamsterrad der Hetze auszubrechen und Ihr Leben auf Ihren Leuchtturm hin auszurichten. Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

## Sieben Fragen zu Ihrer Selbsteinschätzung

Zuerst laden wir Sie ein zu einem kleinen Test zum Thema Lebensplanung. Sie finden im Folgenden einige Aussagen. Bitte kreuzen Sie an, ob Sie diese Aussagen für richtig oder für falsch halten.

### Test: Sieben Aussagen – was stimmt?

1. »Das Leben ist nicht planbar – es kommt sowieso alles anders, als man denkt.«  
 richtig  falsch
2. »Meine aktuellen Projekte sind zu wichtig, um mich mit Lebensplanung beschäftigen zu können.«  
 richtig  falsch
3. »Ich habe einen detaillierten Tagesplan, der mir hilft, mein Leben zu strukturieren.«  
 richtig  falsch
4. »Regelmäßig Urlaub zu machen reicht mir, um meine Batterien wieder aufzuladen und das Leben zu meistern.«  
 richtig  falsch

5. »Eine gute Ausbildung garantiert mein Vorankommen.«  
 richtig  falsch
6. »Ich weiß viel über Zeit- und Lebensplanung und habe mein Leben im Griff.«  
 richtig  falsch
7. »Ich beherrsche eine Menge Arbeitstechniken. So bekomme ich mein Leben organisiert.«  
 richtig  falsch

## Die Auflösung

Wie viele Richtige haben Sie? Vielleicht sind Sie überrascht: Ideal wäre, wenn Sie alle sieben Fragen mit »falsch« beantwortet hätten, denn alle Fragen sind so gestellt, dass die korrekte Antwort »falsch« heißt.

Wenn Sie sich fragen warum, lesen Sie die folgende Begründung.

### **Irrtum 1: »Das Leben ist nicht planbar – es kommt sowieso alles anders, als man denkt.«**

*Planung ist existenziell wichtig. Nur so merken Sie, wenn Sie vom Kurs abkommen.*

Vor einiger Zeit hatten wir im Betrieb eine Praktikantin, die uns mitten in der Woche mit der Aussage überraschte, dass sie heute schon ihre Arbeit beenden müsse, obwohl sie erst am Wochenende in Urlaub gehe. Es stellte sich heraus, dass es bei ihr noch viel zu regeln gab: Die Fährverbindung musste geklärt, das Loch in der Luftmatratze geflickt werden und so weiter. Sie hatte einen präzisen Projektplan, der sie für die nächsten zwei, drei Tage völlig ausfüllte.

Auf meine Frage, ob sie denn ihr Leben ähnlich gut geplant habe, erntete ich nur einen verständnislosen Blick: »Leben kann man nicht planen!«

Dies ist eine beliebte Aussage, sie steht aber in unauflösbarem Widerspruch zu dem alten Sprichwort: Nur der Tor plant nicht! Wer plant, behauptet ja nicht, dass alles genau so eintrifft. Es kommt tatsächlich vieles anders, als man denkt. Und dennoch ergibt Planen großen Sinn.

Eine Definition von Planen ist das »Managen von Abweichungen«. Sie brauchen einen Plan, sonst können Sie sich auch nicht über Abweichungen unterhalten. Ein Beispiel macht das verständlich: Ein Reisender steht am Bahnsteig und wartet auf den Zug – vergebens. Schließlich wendet er sich wutentbrannt an den Bahnhofsvorsteher: »Wozu haben wir überhaupt einen Fahrplan, wenn dieser Zug 20 Minuten Verspätung hat?« Der Bahnhofsvorsteher antwortet gelassen: »Mein Herr, gäbe es keinen Fahrplan, woher wüssten Sie denn dann, dass dieser Zug zu spät kommt?«

Eine Fehleinschätzung von Planung ist, dass es sich hierbei immer um ein minutiöses, langfristiges Festschreiben der Zukunft handelt. Das stimmt aber nur in Einzelfällen. Es gibt viele verschiedene Formen und Stufen der Planung. Eine detailliertere Form ist angebracht, wenn es darum geht, Ihren morgigen Tag zu strukturieren oder wenn es Ihre Aufgabe ist, ein Protokoll für die geplante Marslandung im Jahr 2015 zu erstellen.

Je längerfristiger Ihre Perspektive, desto größer natürlich auch die Planung. Planen in diesem langfristigen Kontext bedeutet vor allem »dem Leben Richtung geben«. Es ist faszinierend, das Leben berühmter und erfolgreicher Persönlichkeiten zu studieren. Fast alle hatten ein Ziel vor Augen, das sie erreichen wollten: einen Beruf, eine Erfindung, eine Aufgabe, ein Bauwerk ...

Was haben Sie vor Augen? Wo wollen Sie in drei, fünf, fünfzehn Jahren oder am Ende Ihres Lebens stehen? Stellen Sie sich vor, Sie schauen mit 70 Jahren zurück auf Ihr Leben. Was soll Ihr Leben ge-



prägt haben? Was wollen Sie erreicht haben? Spüren Sie, welchen großen Einfluss die Beantwortung dieser Frage auf Ihr Leben hat? Es geht hierbei um die Kunst, *am Anfang das Ende im Blick* zu haben. Diese Kunst entscheidet mit über Ihre Lebensqualität. Es geht um vernünftiges und vorausschauendes Handeln. Wird dies zu einem Lebensstil, erspart es sehr viel unnötiges Leid und Schmerzen.

Zugegeben, dem eigenen Leben Richtung zu geben, ist nicht leicht. Aber wenn Sie es nicht selbst tun, dann überlassen Sie diese Aufgabe eben Ihrer Schwiegermutter, Ihrem Chef, Ihrem Partner, Ihren Kindern. Wollen Sie das? Es ist Ihr Leben. Unser Leben ist etwas so unvorstellbar Kostbares; gehen wir damit um, als hätten wir nur eines davon.

In unserer Beratungstätigkeit sind uns Hunderte von Menschen begegnet, die bisher nur Spielball der Wünsche und Erwartungen anderer waren. Irgendwann reicht es! Da war eine 75-jährige Frau, die bei einem unserer Seminare bedauerte, immer nur getan zu haben, was ihr Mann und die Umwelt von ihr erwarteten. Nach dem Tod ihres Mannes wollte sie nun endlich ihr Leben entdecken. Wenn sie so alt würde wie ihre Mutter, hätte sie noch 15 wertvolle Jahre, die sie endlich selbst gestalten wollte. Was für ein kluger Entschluss! Aber warum bis 75 warten?

Sollten Sie zum ersten Mal vor dieser Herausforderung stehen, einen konkreten Plan für Ihr Leben zu entwerfen, fragen Sie sich bestimmt: Wie packe ich so etwas an? In Schule und Familie wird man selten so konkret, dass man einen Lebensentwurf auf Jahrzehnte konzipiert. Möglicherweise ängstigt Sie der Gedanke sogar, aus dem Gewohnten auszubrechen und aus Ihrem Leben etwas Neues zu machen. Doch es ist ein lohnendes Ziel! Seneca bringt es auf den Punkt: »Wenn ich nicht weiß, in welchen Hafen ich segeln will, dann ist kein Wind für mich der richtige.« Für uns bedeutet das: Wenn wir erst einmal wissen, wohin wir mit unserem Leben wollen, dann können alle Kräfte und Ressourcen in diese Richtung gelenkt werden.

Geben Sie Ihrem Leben Richtung! Werden Sie zum Hauptaktionär Ihres eigenen Lebens!

**Irrtum 2: »Meine aktuellen Projekte sind zu wichtig, um mich mit Lebensplanung beschäftigen zu können.«**

*Ihr wichtigstes Projekt ist Ihr Leben! Es ist das einzige Projekt, dessen Ausgang für Sie letztlich entscheidend ist.*

Waren Sie schon einmal in einer Filmstadt? Wunderbare Kulissen ziehen an einem vorbei, und man hat wirklich das Gefühl, in einer schönen Stadt zu sein. Aber wehe, man nimmt sich die Zeit anzuhalten und durch eine der schmuckvollen Türen zu gehen. Man ist ernüchtert. Ein billiges Lattengerüst hält eine Illusion aufrecht. Hinter der Fassade trifft man auf die Realität. Ist auch Ihr scheinbar gelingendes Leben nur Fassade, hinter der sich Plan- und Ziellosigkeit zeigen?

Natürlich gehen wir davon aus, dass die meisten unserer Tätigkeiten wichtig sind. Doch steckt man erst einmal im Hamsterrad, ist es oft schwer zu unterscheiden: Ist die Sache wirklich wichtig oder nur scheinbar? Dreht sich das Rad zu schnell, bleibt zum Nachdenken keine Zeit mehr.

Bedenken Sie deshalb den bedeutenden Unterschied zwischen »wichtig« und »dringend«. Bringt mich etwas meinem Ziel näher? Dann ist es wichtig. Oder ist es nur dringend? Dann erfordert es meine unmittelbare Aufmerksamkeit, ohne mich wirklich weiterzubringen. Das, was wir als wichtig bezeichnen, ist meist nur dringend. Einmal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen, ist wichtig. Haben Sie erst einmal Zahnschmerzen, wird es dringend. Über Jahrzehnte haben wir die für viele erstaunliche Beobachtung gemacht: Selten ist Wichtiges dringend, selten Dringendes wichtig. Im Kapitel »Offensiv umsetzen« werden wir näher darauf eingehen.

Um wirklich und nur scheinbar lebenswichtige Dinge voneinander unterscheiden zu können, muss man sich regelmäßig Zeit nehmen. Zeit um anzuhalten, auszusteigen, hinter die (eigenen) Kulis-



sen zu schauen und zu überprüfen: Was ist tragfähig, um ein Leben darauf zu bauen – und was ist nur Schein?

Besinnung ist ein altes und wiederentdecktes Wort für diese Zeit der Reflektion. Nachdenken, ob der Sinn, den ich dieser Sache zuschreibe, Wirklichkeit oder nur Fata Morgana ist. Viele haben im Blick auf die eigene Lebensgestaltung aufgehört, den Zusammenhang zwischen dem Heute und dem Morgen zu sehen. Was bringt mich wirklich weiter und was ist nur blinder Aktionismus? Um beurteilen zu können, was mich weiterbringt, muss ich natürlich wissen: Wo will ich überhaupt hin? Die Antwort auf diese Frage kann für Ihre seelische Gesundheit von entscheidender Bedeutung sein. Diese Beobachtung hat jedenfalls der englische Dichter William Blake gemacht: »Wer Wünsche hat, aber nicht handelt, brütet Pestilenz aus.«

Die eigene Geschäftigkeit und Umtriebigkeit ist einer der größten Feinde einer bewussten Lebensplanung und -gestaltung! Vielleicht kennen Sie die Szene aus dem Film *Titanic*, in der ein Herr auf dem sinkenden Schiff irritiert in seiner Flucht innehält, um eine

falsch gehende Uhr zu stellen. Das war korrekt und pflichtbewusst, aber nutzlos.

Nehmen Sie sich also regelmäßig ein vernünftiges Maß an Zeit, um auch im Angesicht Ihrer vielen wichtigen oder auch nicht so wichtigen Projekte der Dringlichkeitsfalle zu entkommen. Wir werden später genauer auf diesen tückischen Fallstrick eingehen.

### **Irrtum 3: »Ich habe einen detaillierten Tagesplan, der mir hilft, mein Leben zu strukturieren.«**

*Die Tagesplanung ist der Blick von unten, sozusagen die Maulwurfsperspektive. Was Sie allerdings brauchen, ist die Adlerperspektive, der Blick für das Ganze.*

Ein guter Tagesplan ist ein unabdingbares Werkzeug, um das eigene Tagesgeschäft besser in den Griff zu bekommen. Dafür sind Zeitplanbücher ein etabliertes, inzwischen unersetzliches Hilfsmittel. Planen Sie jedoch nur Tag für Tag, geraten Sie in Gefahr, auf Geschehnisse lediglich zu reagieren. Sie verlieren leicht die Übersicht, die unbedingt notwendig ist, um langfristig vernünftige Entscheidungen zu treffen.

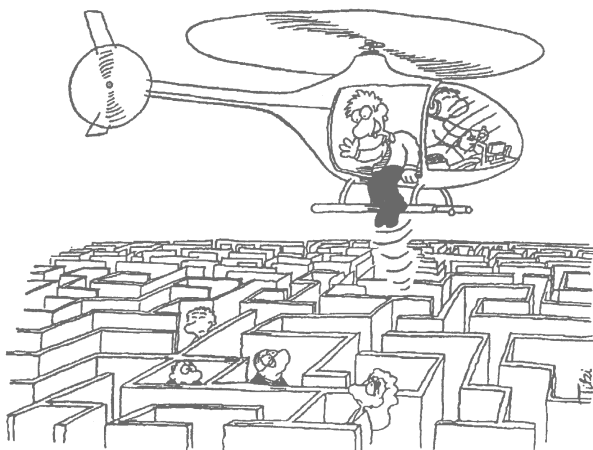
Eine gute Tagesplanung hilft Ihnen, Ihren Tag zu strukturieren. Eine gute Lebensplanung hilft, Ihrem Leben die richtige Richtung zu geben!

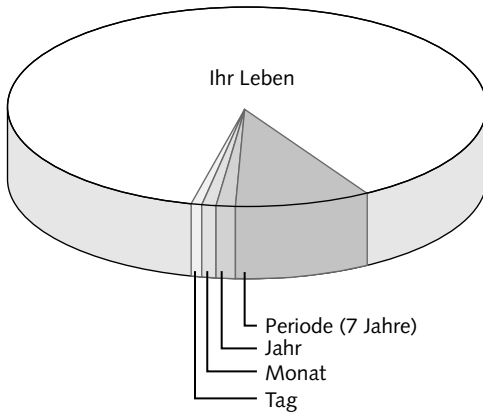
Bestimmt hatten Sie schon einmal die Gelegenheit, von einem Berggipfel die Aussicht zu genießen. Sie können den Weg verfolgen, auf dem Sie gekommen sind. Und dort drüben liegt der Weg, auf dem Sie weitergehen wollen. In weiter Ferne sehen Sie Ihr Ziel; den schönsten und höchsten Gipfel weit und breit. Der Weg dorthin ist teilweise verborgen in Tälern, Schluchten, hinter Bergkuppen und unter Wolkenfeldern. Dieses Bild prägt sich ein in Ihre innere emotionale Landkarte und Sie wissen: die Richtung stimmt! Trotz Auf und Ab ist dieser der sinnvollste Weg. Wenn es unter-

wegs auch oft verborgen sein wird – das Ziel existiert, und Sie werden es erreichen, wenn Sie weitergehen.

Was ist wichtiger: einfach vorwärts zu gehen – oder sich regelmäßig eine angemessene Zeit nehmen, um sich zu orientieren? Es braucht beides, um das Ziel zu erreichen! Machen Sie sich nichts vor im Blick auf Ihre Lebenserwartung. Die Sterbetafeln der Lebensversicherer sind hier gnadenlos: Als Frau kommen Sie im Schnitt auf gut 80 Jahre, als Mann auf 74. Im Vergleich zu früheren Generationen ist das ein traumhaft hohes Alter. Andererseits ist es keine Ewigkeit. Und doch leben sehr viele Menschen so, als sei der Tod ein Ereignis, das nur anderen begegnen kann. Vergessen Sie nicht: Die Sterblichkeitsrate des Homo sapiens liegt nach wie vor bei exakt 100 Prozent. Es trifft jeden, auch wenn wir das verdrängen. Insofern ist es durchaus sinnvoll, sich einen Überblick über das eigene Leben zu verschaffen und die Gegenwart richtig einzuordnen.

Dieses Buch fordert Sie heraus, gleichsam in einen Helikopter einzusteigen und Ihr Leben einmal aus der Adlerperspektive zu betrachten. Dort ist Ihre Arbeit, dort hinten Ihr Zuhause, Ihre Ehe, die





*Die verfügbare Zeit Ihres Lebens*

Schule der Kinder ... Sie sehen Bereiche, die wunderschön aussehen, die Ihr Herz höher schlagen lassen – und Landstriche, deren Existenz Sie lieber verleugnen würden. Sie entdecken Baustellen und auch einsturzgefährdete und unterentwickelte Bereiche; Gegenden, die lange nicht bewässert wurden, aber auch blühende Gärten.

Irgendwann müssen Sie wieder landen. Dann wird aufgeräumt, Bäume werden gepflanzt, strukturschwache Bereiche gefördert. Die Adlerperspektive hat Ihnen geholfen, Ihr Leben anders und neu zu sehen. Sie haben einen neuen realistischen Überblick und können so neu sammeln, sortieren und bewerten. Das verhindert, dass Sie sich auf Nebenschauplätzen des Lebens verzetteln.

Flüchten Sie nicht in blinden Aktionismus, ohne sich zuvor einen Überblick verschafft zu haben. Der Preis, den Sie dafür bezahlen müssen, ist höher, als Sie denken! Wir alle planen den Tag, hin und wieder auch den Monat, selten ein ganzes Jahr. Längere Zeiträume wie eine Periode (sieben Jahre) oder das ganze Leben sind von diesem Planungsprozess ausgeklammert. Wer indessen den Blick für ein ganzes Leben hat, verliert sich nicht im Gestrüpp des Tagesgeschäfts.

**Irrtum 4: »Regelmäßiger Urlaub reicht mir, um meine Batterien wieder aufzuladen und das Leben zu meistern.«**

*Gewiss brauchen Sie körperliche Erholung. Aber Urlaub alleine klärt die Sinnfrage nicht. Nur wer den Sinn seines Handelns geklärt hat, findet Halt. Auch ein ganzes Jahr Urlaub beantwortet nicht die Frage nach der Vision, den Werten und dem Sinn.*

Menschen werden depressiv, lustlos und krank, weil sie in ihrem Leben, in ihrem Schicksal keinen Sinn mehr sehen. Laut einer Studie der Krankenkassen und Berufsgenossenschaften finden sich stressbedingte Krankheiten dort am häufigsten, wo Menschen ihre Arbeit und ihr Leben als sinnlos empfinden. Entdecken Menschen den Sinn ihres Tuns wieder, werden sie wieder gesund. Viele Leser dieses Buches haben vermutlich dieselbe Erfahrung gemacht: Wenn Sie eine Aufgabe als sinnvoll erleben, fällt sie Ihnen ganz leicht.

Auch die Frage des persönlichen Lebensglücks ist aufs Engste mit der Sinnfrage verwoben. Das hat der renommierte amerikanische Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi herausgefunden. Erst durch die Klärung der Sinnfrage sei es möglich, »das gesamte Leben in eine einheitliche Flow-Erfahrung zu verwandeln«, schreibt er in seinem Bestseller *Flow. Das Geheimnis des Glücks* (S. 281). Sinn ist also ein wichtiger Motivationsfaktor. Sinnlosigkeit dagegen ist ein Energiefresser, der Schlaf, das »gute Gewissen« und Leistung raubt.

**Irrtum 5: »Eine gute Ausbildung garantiert mein Vorankommen.«**

*Eine gute Ausbildung ist zwar die Basis einer jeden Karriere, reicht aber bei weitem nicht aus. Darüber hinaus bedarf es präziser, schriftlicher Planung.*

Eine Langzeitstudie der weltbekannten Harvard-Universität über



Jörg Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

## **Dem Leben Richtung geben**

In drei Schritten zu einer selbstbestimmten Zukunft

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60126-0

Heyne

Erscheinungstermin: Oktober 2009

Der Kompass für ein selbstbestimmtes Leben

Viele Menschen fühlen sich heute bedrängt und fremdbestimmt: die Sorge um den Arbeitsplatz, steigender Termindruck, Zukunftsangst. Wie bei einem Segelschiff, das bei Unwetter nur schwer auf Kurs zu halten ist, verlieren wir den rettenden Leuchtturm bisweilen aus dem Blick. Und nun? Liefern wir uns dem Spiel der Wellen aus? Oder schaffen wir es, unseren Kompass neu auszurichten und Land zu gewinnen – kurzum: unserem Leben Richtung zu geben? Dieses Buch hält dazu die notwendigen Instrumente bereit und hilft uns, ein klares Bild von unserem Ziel und dem Weg dorthin zu entwickeln!