

August 2021

## Lebe im Jetzt! - Lebe selbstbestimmt – Lebe ohne Schuld – Lebe ohne Sorgen



Viel zu viele Menschen beklagen am Ende des Lebens, sie haben so viel versäumt, sie haben nicht genug für sich getan, Sie haben zu wenig „gelebt“, sie haben viel zu wenig ihr Leben gelebt!

<https://youtu.be/YvLji2WdJN0>

Es gibt drei große Bereiche. Diese hindern uns, erfüllt und glücklich das eigene Leben zu leben. In jedem Bereich sind es zwei Formen, die uns ganz schön belasten können.

Bleib dran!! Es ist ein weiterer Baustein für Lebensfreude, Lebensglück.  
Schau, ob DU diese Ideen und Anregungen brauchen kannst

### 1. Zu viel fremdbestimmt → Lebe selbstbestimmt

Wer es **allen anderen Recht machen** möchte, den Kindern, dem Partner, dem Chef, den Eltern, den Freunden, den Bekannten...der ist klar fremdbestimmt. Wer immer funktionieren will, immer perfekt sein will, ist von alten Mustern und inneren Antreiber bestimmt. Das sind die Stimmen der Kindheit in uns; auch durch diese Stimmen sind wir fremdbestimmt. Wer fremdbestimmt ist, lebt nicht im Jetzt, lebt nicht im Augenblick, lebt nicht „sein Leben“.

Fremdbestimmt sind wir auch, wenn wir viel tun „**UM, ZU ...**“

Wenn es immer nur um **das Ergebnis** geht, um den Gipfel, um den Abschluss der Arbeit, um das Ende des Projekts, um das fertige Essen...geht, sind wir bestimmt von diesen „Endpunkten“. Die Weisheit heißt: **Der Weg ist das Ziel!** Um erfüllt zu leben, müssen wir alles, was wir tun, als Teil dieses Lebens einordnen können, als etwas was zu uns, zu unseren Werten, zu unseren Zielen, zu unseren Aufgaben gehört. Wer zu sehr am Endergebnis orientiert ist, versäumt die vielen Schritte des Lebens: Er genießt nicht das Wandern und Gehen zum Gipfel. Er freut sich nicht, dass ihm bei der Arbeit so viel so gut gelingt, dass er seine Talente und Fähigkeiten so geschickt nutzt, dass er seine Koch“kunst“ gerade optimal einsetzt, dass er jetzt etwas Sinnvolles tut.

## 2. Die Vergangenheit dominiert die Gegenwart → **Lebe ohne Schuld**

Manche jammern ganz schnell, was früher alles gut, schön, erfreulich war. Wir versäumen den Moment, den Augenblick, die Gegenwart, wenn wir **die Vergangenheit glorifizieren**. Es entsteht Unzufriedenheit oder Trauer um den Verlust was früher war. Übrigens: Es ist es ein sicheres Zeichen des Alters bzw. des Alt-seins, wenn der Gedanke immer wieder auftaucht: Früher war alles besser!!

Die Vergangenheit dominiert auch dann das Leben im Jetzt, wenn sie als „**Spielverderber**“ in den Augenblick hereinfuscht. Etwas aus der eigenen Vergangenheit ist SCHULD, dass es mir jetzt, hier und heute schlecht geht. Vielleicht kennst du es selber, vielleicht kennst du es von anderen: Die Gedanken und Sätze heißen dann: „*Weil meine Eltern damals... Weil ich als Kind... Weil mein Ex damals.. Weil ein früherer Chef ...*“

Oder die Gedanken und Sätze heißen: „*Weil ICH damals so entschieden habe... Weil ich, so agiert/so reagiert habe... Weil ich es damals versäumt, übersehen habe...*“

Immer sind entweder andere Menschen oder bin ich selbst „Schuld“. Schuld, dass meine Gegenwart heute so und so ist. Mit bewussten oder unbewussten Schuldzuweisungen kommen wir in eine Opferrolle, sind wir arm und hilflos.

Um glücklich zu leben, muss man immer wieder in der Gegenwart entscheiden, wie man mit der eigenen Vergangenheit (jetzt) umgeht: Man kann „**vergessen**“, man kann „**loslassen**“, man kann sich selbst oder anderen „**verzeihen**“ UND man kann alles „**anders deuten, anders sehen**“. Der Gedanke heißt dann: „*Es war ein „wichtiger“ Schritt in meinem Leben. Ich bin heute DIE bzw. DER, weil ich all das damals bewältigt, geschafft, ausgehalten, weil all das erlebt habe.*“

## 3. Die Zukunft dominiert die Gegenwart → **Lebe ohne Sorgen**

Wenn die Gedanken und Sätze immer wieder heißen: „**Wenn ich dann später** Zeit habe... **Wenn ich dann Urlaub** habe... *Wenn ich in Pension bin... Wenn meine Kinder groß sind... Wenn ich diese Position erreicht haben... Wenn ich wieder gesund bin...*“ Wer solche Gedanken und Sätze in sich hat, der verschiebt die Gegenwart, **verschiebt das Jetzt, auf ein „Später“!**

Eine andere Form ist das „**Sich Sorgen machen!**“ Die Gedanken und Sätze lauten dann: „*Hoffentlich passiert nicht... Hoffentlich kommt nicht... Hoffentlich wird das so... Hoffentlich macht er das... Hoffentlich erledigt sie bald...*“ Wenn sich im Kopf die Sorgen drehen, ist die GW zugedeckt von den Sorgen. Sorgen sind immer Zukunftsängste, die in 95% der Fälle nicht eintreten! Wer im Sorgen-Denken ist, versäumt das Leben im Jetzt!

Wenn einer der drei Bereiche bei dir wirksam ist, dann tust gut daran, etwas zu ändern, um mehr DEIN Leben zu leben. Vielleicht kannst du einen der **folgenden Tipps** für dich nutzen:

**1.** Nimm dir im Lauf des Tages immer wieder einen Moment Zeit (Wecker, Timer,...) und checke: „*Was ist gerade in meinen Körper los? Wie fühle ich mich? Tu ich gerade etwas, was zu meinem Lebensziel, zu meinem Lebenssinn, zu meiner Lebensaufgabe passt?*“

**2.** Viele schreiben ja ein Tagebuch, um die eigenen Gedanken, Erfahrungen und Erlebnisse zu dokumentieren. In deinem Tagebuch könntest du ein zeitlich begrenztes Projekt durchführen. Du nimmst dir z.B. vor, ein paar Wochen lang jeden Abend die Frage zu beantworten „**Wo/Wie habe ich heute mein Leben gelebt?**“

**3.** Ein Bestseller heißt: **Jetzt! Die Kraft der Gegenwart**. Der Autor, Eckhard Tolle, ist ein großer spiritueller Lehrer und er hat seine Lebensaufgabe darin gefunden, das Leben im Jetzt zu vermitteln. Dieses Buch ist eine gute Investition.

**Schlussplädoyer:**

**Das Leben findet immer im Jetzt, im Augenblick, in der Gegenwart statt.**

**Lebe immer mehr in der GW. Dann wirst du am Ende deines Lebens sagen: *Ich habe erfüllt, zufrieden und glücklich MEIN Leben gelebt!***