



Finde deinen Lebenssinn

Nimm dein **Leben** in deine **Hand**.
Bringe es in die **Form**,
die du dir von **Herzen** wünschst.

Tatjana Bangerter

Eigenverlag

2. Auflage Frühling 2024

Umschlaggestaltung:
www.tatjanabangerter.ch

Diese Broschüre ist
meinen Klienten und Klientinnen
gewidmet.

Danke für Euer Vertrauen!

Fragen und Erfahrungen gerne an:
tb@tatjanabangerter.ch

Inhalt

| | |
|--|----|
| Seelenzauber | 4 |
| Meine Suche nach dem Lebenssinn..... | 8 |
| Der Sinn des Lebens | 13 |
| Ein Leben in Form | 16 |
| Selbstverantwortung | 22 |
| Finde deinen Lebenssinn - so geht's! | 25 |
| Nimm dein Leben in die Hand. Jetzt!..... | 42 |
| Dankbarkeit..... | 49 |

Seelenzauber

„Manifestieren“. Ein faszinierendes Wort. „Etwas handgreiflich“ machen, finde ich eine gute Beschreibung seiner Bedeutung. „Verwirklichen“ und „zum Leben erwecken“, darum geht es dabei.

Manifestieren beschreibt einen Prozess:

- Von der Idee zur Tat.
- Vom Geist in die Materie.

Es gibt viele Bücher und unzählige Seminare, die vermitteln, wie wir in unserem Leben alles manifestieren können, was wir wollen.

Manchmal gelingt es, manchmal nicht.

Woran das wohl liegt?

Nach meiner Erfahrung können wir alles ins Leben rufen, das unserer Entwicklung und unserem Wachstum dient. Und zwar in die Richtung, wie es unsere Seele vorgesehen hat. Manifestieren könnte auch bedeuten: Alles was unsere Seele hervorzaubert, um uns zu dienen.

Das wiederum würde erklären, warum nicht jeder Wunsch oder jede Idee Wirklichkeit wird.

Ich glaube daran, dass ein Teil in uns ewig lebt. Für diesen unsterblichen Aspekt in uns benutze ich den Begriff Seele. Das Wort ist eine Ableitung vom Begriff See. Die Idee dahinter ist, dass die Seele vor oder nach dem Tod in einem See lebt.

In meiner Vorstellung ist dieser See die Quelle allen Seins. Der Ort, wo sich alle Seelen immer wieder treffen, zusammenfliessen und sich vereinen. Vereinen zu einem grossen Ganzen, das ich wiederum Gott nenne.

Nochmals in anderen Worten:

- Mein Herz ist in meiner Seele verwurzelt.
- Meine Seele wiederum ist mit der Quelle des Seins verbunden.
- Vor meiner Geburt hat sich die Seele mit meinem Körper vereint.
- Sterbe ich, so kehrt sie zum See des Alleinen zurück.

So stelle ich mir vor, woher wir kommen und wohin wir zurückkehren.

Im Grunde ist es mehr als nur eine Vorstellung. Denn, ich erinnere mich an vergangene Leben und ich nehme diese Verbundenheit wahr. Kann diese bewusst nutzen, um Informationen zu sammeln.

Soviel zu meinem Konzept der Seele und des ewigen Lebens.

Klingt einfach, ist jedoch hoch komplex.

Zurück zur Manifestation. Damit wir etwas ins Leben rufen können, sollte es also in unserem Seelenplan stehen. Unsere Seele kommt mit einer Aufgabe in diese Welt. Sie ist mit manchen Gaben ausgestattet, die uns helfen, diese zu meistern.

Hier kommt unser Lebenssinn ins Spiel. Unser Leben hat einen Sinn. Diesem auf die Spur zu kommen ist Teil unserer Aufgabe. Was ist es, was sich unsere Seele für dieses Leben und vielleicht schon Unzählige vor diesem

vorgenommen hat? Wie können wir ihm auf die Schliche kommen?

Der Lebenssinn versteckt sich in den Werten, die uns wichtig sind und tief in uns verwurzelt sind. Bewusst oder unbewusst. In dem wir unsere Werte erkennen und leben, entfaltet sich der Sinn unseres Lebens im Dasein.

Möchtest Du ihn herausfinden? Den Sinn Deines Lebens?

Gut – los geht's!

Viel Freude damit.

Meine Suche nach dem Lebenssinn

Ich habe lange nach meinem Lebenssinn gesucht und lange darauf gewartet beziehungsweise erwartet, dass mir jemand sagt, was mein Sinn im Leben ist. Sobald mir aber jemand gesagt hat, was ich zu tun habe, hat sich umgehend alles in mir dagegen gesträubt.

Manchmal dachte ich: «Jetzt hab ich's!» Doch bald danach merkte ich, dass ich immer noch nicht zufrieden war, also zurück auf Feld eins. Manchmal fühlte es sich an, als sei ich angekommen, doch sobald ich mich fragte, wo denn, ging die Suche wieder von vorne los.

Viele Bücher, Seminare, Lebensjahre und Weiterbildungen später gab es einen Moment, in welchem die Zeit reif war, zu begreifen. Es schien mir, als kämen all die losen Enden der Fäden endlich zusammen und ich erkannte Folgendes:

Das Leben ist da, um gelebt zu werden.

Wir leben, damit wir uns selber erkennen, unser Selbst annehmen und lieben lernen.

Es steht uns frei, zu entscheiden, wie wir unser Leben leben möchten.

In jedem Augenblick ist immer alles neu. Es gibt nur das Jetzt!

«Das ist der Durchbruch! Jetzt habe ich es geschafft», dachte ich glücklich, gar euphorisch.

Doch plötzlich machte sich da wieder diese Unzufriedenheit und Langeweile in mir breit, was mich total verwirrte. Wie konnte das sein? Ich hatte doch eben erst verstanden, worum es im Leben wirklich geht!

Verstanden – vielleicht. Ich habe mit meinem Verstand erfasst, worum es geht. Doch können wir wirklich verstehen, was das Selbst ist? Verstehen ist nicht Erfahren, ist nicht Erleben.

Der Verstand ist Teil der Hardware. Beim Lebenssinn geht es um die Software. Mein Herz signalisierte mir deutlich, dass das alles zwar

schön und gut klang, jedoch mein Lebenssinn noch immer nicht gefunden war.

Langsam wurde ich müde und wollte nicht mehr suchen. Da begegnete mir das Buch «Was Gott will» von Neal D. Walsch (Goldmann Verlag). «Endlich», dachte ich erleichtert, «wer, wenn nicht Gott, weiss, was mein Lebenssinn ist?»

Tatsächlich, am Ende von Kapitel 12 steht: «Gehen wir jetzt also mutig ans Werk und erkunden wir gemeinsam die Wahrheit über *Was Gott Will...*» Ganz aufgeregt blätterte ich um, nur um festzustellen, dass Kapitel 13 leer war.

Als ich langsam begriff, geschahen gleichzeitig zwei Dinge in mir:

- Eine grosse Enttäuschung machte sich in mir breit.
- Zur selben Zeit fühlte ich Erleichterung.

Da schien irgendetwas in mir genau gewusst zu haben, dass die Antwort nicht im Aussen zu

finden ist, nicht einmal bei Gott. (Gott ist für mich ein Symbol für etwas Allumfassendes, das unser Verstand nicht begreifen kann. Der Begriff ist also nicht mit dem Gott, über den in den Kirchen gepredigt wird, zu verwechseln.)

Nun hatte ich endlich begriffen, wo ich zu suchen hatte. Auch wenn ich das schon lange wusste und *verstanden* hatte, habe ich erst in diesem Moment wirklich *begriffen*, was das für mich zu bedeuten hatte und was zu tun war. Zu wissen sowie mit dem Kopf zu verstehen und zu erfahren sowie mit dem Herzen zu begreifen, sind dabei zwei vollkommen unterschiedliche Arten des Erkennens.

Ja, ich war eine Suchende und bin ich es manchmal noch heute. Für kurze Zeit. Dann überprüfe ich meinen Lebenssinn. Hat er sich geändert? Ist etwas Neues dazugekommen? Dann nehme ich mir Zeit für mich, atme tief ein und wieder aus und gehe erneut durch den Prozess, den ich hier in diesem Büchlein beschrieben habe.

Damals habe ich die Wahrheit erkannt: Das Leben hat den Sinn, den wir ihm geben. Dank unseres freien Willens können wir unser Leben leben, wie wir es uns wünschen.

Es sind unsere Gedanken, Worte und Taten, die unser Leben informieren und in die Form bringen, wie wir es uns wünschen. Bewusst oder unbewusst.

Bring dein Leben in Form! Finde deinen Lebenssinn und lebe dein Leben so, wie du es dir von Herzen wünscht.

Das Ziel dieser Broschüre ist es, dich auf diesem Weg zu begleiten. Sie zeigt dir auf, wie du deinen Lebenssinn formulieren kannst, damit du künftig ganz bewusst dein Leben gestalten und in Form bringen kannst.

Nach dem Motto „Nimm dein Leben in die Hand“ findest du in diesem Buch spielerisch zu deinem Lebenssinn.

Der Sinn des Lebens

Wir sind die Schöpfer unseres Lebens. Wir alleine sind es, die unserem Leben einen Sinn geben.

Was lässt dich am Morgen – vielleicht sogar mit einem Lächeln – aufstehen, was motiviert dich für den kommenden Tag? Wozu lohnt es sich für dich, zu leben? Was gibt dir insbesondere in schwierigen Momenten des Lebens Kraft? Was gibt dir den Mut und die Offenheit, Herausforderungen als Lernfelder zu betrachten und die Dinge zu ändern, die du ändern kannst? Es ist dein Lebenssinn. Er ist unser Treiber, bewusst oder unbewusst.

Das Leben hat uns wundervolle Werkzeuge geschenkt, damit wir es so gestalten können, wie wir es uns wünschen.

Unser Leben folgt dem, was wir DENKEN, was wir SAGEN und was wir TUN. Damit bringen wir unser Leben in Form. Die Basis dafür? Der Lebenssinn!

Mit «Denken–Sagen–Tun» (in dieser Reihenfolge) programmieren wir unser Leben und geben ihm die Information, wie es nach unseren Wünschen zu sein hat. Je klarer wir sind, umso eher entwickelt sich unser Leben so, wie wir es uns ersehnen.

Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, es geschieht so oder so.

Durch die Art, wie du denkst, sprichst und handelst, gestaltest du dein Leben. Wie wäre es, dies künftig ganz bewusst oder noch bewusster zu tun?

Damit wir eine gute Basis haben, auf die wir unser Denken, unser Sprechen und unser Tun aufbauen können, brauchen wir einen Sinn.

Kennst du deinen Lebenssinn?

Weisst du, welche Werte, welche Ideale es sind, die dein Denken, Sagen und Handeln beeinflussen?

Sind es **deine Werte** oder die deiner Eltern, deiner Freunde, deiner Partnerin, deines Chefs, der Gesellschaft, die der Modeindustrie?

Sind es kraftvolle Werte (Freiheit, Frieden, Liebe etc.) oder sind es eher kraftraubende Werte (Angst, Zweifel, Wut etc.)?

Nach welchen Werten hast du bis heute gelebt und wie hat sich das auf dein Leben ausgewirkt? Nach welchen Werten würdest du gerne leben und welche Veränderungen in deinem Leben erhoffst du dir davon?

Ich weiss, dass dies viele Fragen sind, aber ich bin der Überzeugung, dass die Antworten darauf dir den Weg in ein zufriedeneres Leben weisen.

Ein Leben in Form

Um unser Leben in Form bringen zu können, braucht dieses Informationen (aus dem Lateinischen, informare = formen, bilden, gestalten). Das Leben, unser Leben, richtet sich danach, wie wir es informieren.

Es sind Informationen, die uns helfen, uns selber zu erleben, zu erkennen und weiterzuentwickeln. Wir können unser Selbst nur in Form von Begegnungen (mit Menschen, Tieren, der Natur, mit uns selber) oder durch Erlebnisse, die Gefühle auslösen (bei der Arbeit, in der Freizeit oder in der Familie) erfahren.

Unser Leben gibt uns oft in Form von Spiegeln preis, was wir ihm mit unserem Denken, Sagen und Tun übermittelt haben – wie wir es informiert haben.

Unsere Welt ist voll von Spiegeln. Alles, was uns begegnet, ist ein Spiegel unserer

Lebenshaltung, die wiederum durch unseren Lebenssinn bestimmt wird.

Diese Spiegelungen lassen uns erfahren, wer wir sind, was wir wollen oder lieber nicht wollen und wie wir dies in die Tat umsetzen können. Das kann ein Spiegel in Form unseres Chefs, der Eltern, eines Autos, eines Engels, unseres Geldes, einer Arbeit, eines Liedes, eines Bildes etc. sein.

Der Spiegel als solches (hier als Symbol für das Leben) ist dabei neutral und vollkommen wertungsfrei. Er spiegelt nur, was vor ihm steht.

Alles, was uns im Leben begegnet, hilft uns, zu verstehen, wer wir sind oder wer wir sein möchten. Siehst du die Analogie zum Spiegel? «Verstehen» bedeutet unter anderem «davor stehen». Ausserdem aktiviert alles, was uns im Leben begegnet, unser Gehirn.

Unser Gehirn ist so aufgebaut, dass es unser Sein und unsere Umwelt über unzählige

Impulse und Reize erfasst. Diese Reize erhält es von unseren fünf Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut) und der erweiterten Wahrnehmung über unsere inneren Sinne (Bauchgefühl, Intuition etc.), aber auch über übersinnliche Wahrnehmung (Hellhören, Hellsehen etc.).

Das Gehirn verarbeitet Reize über **Milliarden von Neuronen**, die miteinander vernetzt sind. Die Übertragung der Informationen findet dabei über **elektrische Impulse** statt. Da sich nicht alles elektrisch übermitteln lässt, arbeitet unser Gehirn oft mit Symbolen (Visionen, Bilder, Metaphern etc.). Viele Reize lösen ein Gefühl in uns aus, das vom Körper verarbeitet wird und seinerseits Reize ans Hirn sendet. Eine komplexe Sache.

Wichtig zu wissen, scheint mir ausserdem, dass unser Gehirn keine Vergangenheit und keine Zukunft kennt. Es arbeitet immer nur im Jetzt und erkennt nur dieses.

Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass du Herzklopfen bekommst, wenn du an deinen ersten Kuss denkst, oder du Hühnerhaut bekommst, wenn du an dein erstes Bad im Meer denkst? Dein Körper wird durch die Erinnerung umgehend in die Situation versetzt, als fände diese gerade jetzt statt. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass du feuchte Hände bekommst, wenn du an eine bevorstehende Rede oder einen Auftritt denkst.

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Zeiteinteilungen wie Tage oder Wochen sind nur Konzepte, die uns den Alltag erleichtern. Es gelingt uns nicht, diese in elektrische Impulse umzuwandeln und so dem Gehirn zu ermöglichen, es wirklich zu begreifen. Hier nehmen wir oft Umwege über Symbole (Uhr, Zahlen, Worte), um Dinge fassbar zu machen, die nicht wirklich zu verstehen sind.

Wie lässt sich eine Seele erklären oder wie der Sinn des Lebens? Viele Werte sind sehr schwer

zu erfassen. Versuche einmal die Begriffe Liebe, Freude, Leben, Glück, Wahrheit zu erklären. Zu jedem dieser Begriffe hast du womöglich ein Gefühl, eine Wahrnehmung in deinem Körper und eine Vorstellung in deinem Kopf. Doch kannst du dies jemand anderem wirklich erklären, sodass er genau das wahrnimmt, was du bei der Vorstellung dieser Begriffe wahrnimmst?

Dies ist einer der Gründe, weshalb unser Leben den Sinn hat, den wir ihm geben. Nur wir alleine sind fähig, dieses Gefühl wahrzunehmen und unser Gehirn dahingehend zu informieren, in welcher Form wir unser Leben gerne hätten. Nur wir wissen ganz genau, was wir uns zum Beispiel unter dem Begriff Zufriedenheit vorstellen. Und auch wenn wir den Lebenssinn unserer Eltern leben sollten, haben wir ihn von unseren Eltern übernommen und ihn zu unserem Eigenen gemacht, indem wir ihn als feste Grösse in unser Leben aufgenommen haben.

Wir tragen die Verantwortung für unser Leben und wir entscheiden bewusst oder unbewusst, welche Konzepte wir hegen und pflegen und in unserem Gehirn verankern.

Der Lebenssinn ist etwas absolut Persönliches.

Selbstverantwortung

Einer der wertvollsten Geschenke unseres Lebens ist der freie Wille.

Freier Wille bedeutet, dass wir die Wahl haben, dass wir immer wieder neu entscheiden können, was wir denken oder nicht denken, was wir sagen oder nicht sagen und was wir tun oder nicht tun. Es bedeutet, dass wir unserem Leben die Form geben können, die wir uns von Herzen wünschen. Je bewusster wir sind, je bewusster informieren wir unser Leben mit unseren Gedanken, unseren Worten und unseren Taten. Unsere Gefühle spiegeln uns dabei wider, ob das, was wir gerade denken, sagen oder tun, für uns stimmig ist oder nicht.

Dabei zieht ein stimmiges Gefühl Stimmigkeit und ein nicht stimmiges Gefühl Unstimmigkeit an.

Das ist auch die Bedeutung von Selbstverantwortung. Wir sind verantwortlich für unser Leben und für das, was sich uns in

unserem Leben zeigt. Wir sind es, die die Wahl treffen. Auch wenn wir meinen, andere hätten für uns gewählt, so haben wir diese Wahl zugelassen, indem wir sie akzeptierten.

In jedem Augenblick ist immer alles neu und wir dürfen uns jederzeit neu entscheiden.

Wir können in jedem Augenblick wählen, wie wir denken, was wir sagen, wie wir handeln.

Das ist ein Prozess, der uns durch das ganze Leben begleitet. Das sind unsere Werkzeuge, mit welchen wir unser Leben, unser Sein informieren und in Form bringen können. Sei dir bewusst, dass du der Regisseur/die Regisseurin deines Lebens bist.

Wir sind die Schöpfer unseres Lebens. Bedenke dabei, dass alles aus demselben Stoff gemacht ist (Moleküle, Atome, Energie, Schwingung, Information, Atem Gottes...). Alles ist dasselbe und gerade deshalb möchte sich wohl alles selber erkennen. Es geht bei alledem im

Grunde genommen um das Selbst, die Quelle, aus dem alles schöpft, was ist.

Du bist dabei nie alleine. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns im Selbst und in allem, was ist, begegnen. Ausserdem hast du Hilfe. Die Unterstützung, die du dir wünschst, ist für dich da und es ist dein freier Wille, sie einzuladen und anzunehmen, sei dies in Form von Glauben an Gott, sei es in Form von Gesprächen mit Menschen, sei es, indem du Hand in Hand mit einem Menschen gehst, den du liebst. Sei es die Natur, seien es die Tiere, die Schwingungen deines Herzens.

Alles ist EINS – in Form gebracht, um sich selber zu erfahren.

Finde deinen Lebenssinn – so geht's!

Lass uns nun ganz praktisch deinen Lebenssinn erarbeiten.

Hier werde ich dir zeigen, wie du deinen Lebenssinn und die dazugehörige Lebenshaltung entdecken kannst.

Dafür brauchst du gut eine Stunde Zeit für dich, ein Blatt Papier und etwas zum Schreiben.

Es kann sein, dass du in 30 Minuten fertig bist. Vielleicht brauchst du aber auch mehrere Anläufe, bis du mit dem Ergebnis zufrieden bist. Entscheide dich für einen Rhythmus, der dir entspricht.

Los geht's.

Viel Spass beim Entdecken deines Lebenssinnes!

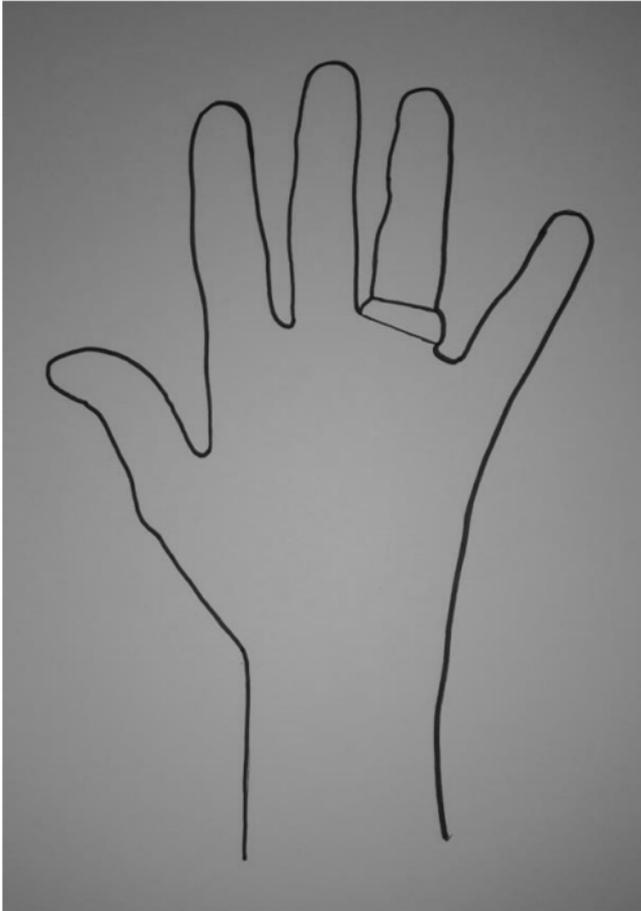
Nimm ein Blatt Papier (mindestens A4), auf dem bequem deine Hand Platz hat, und einen Schreiber zur Hand.



Lege deine linke Hand (Linkshänder/innen nehmen die rechte Hand) auf das Papier, sodass die Handinnenfläche vom Blatt wegschaut, und zeichne die Konturen deines Handgelenkes und deiner Hand nach.



Nun siehst du deine linke Hand auf Papier vor dir. Schreibe in den unteren Teil der Hand «Mein Leben hat den Sinn, den ich ihm gebe».





Schreibe weiter «ICH BIN...» in die Handinnenfläche auf dem Papier.



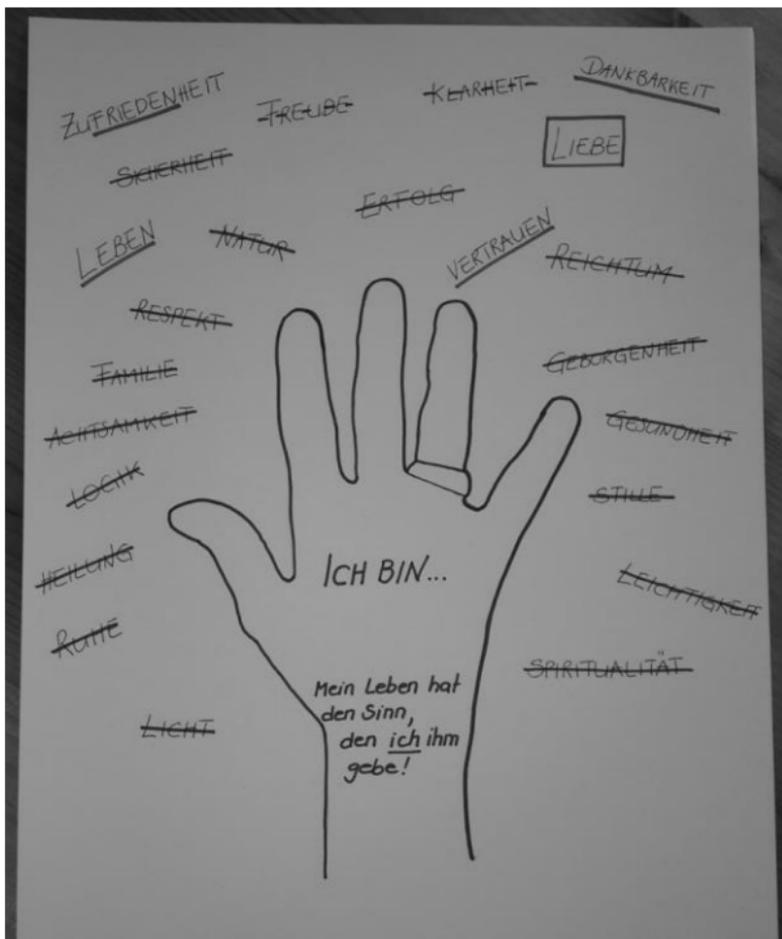
Nun beginnt die eigentliche Arbeit. Nimm das Blatt Papier und schreibe – **um** die Hand verteilt – all die Werte, Ideale und/oder Gefühle auf, die dir in deinem Leben ganz besonders wichtig sind. Schreibe auf, was immer dir in den Sinn kommt (Wahrheit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Reichtum etc.). Alles aufgeschrieben? Fehlt noch etwas? Vielleicht steht da nur ein Begriff, vielleicht sind es ein Duzend. Beides gut.



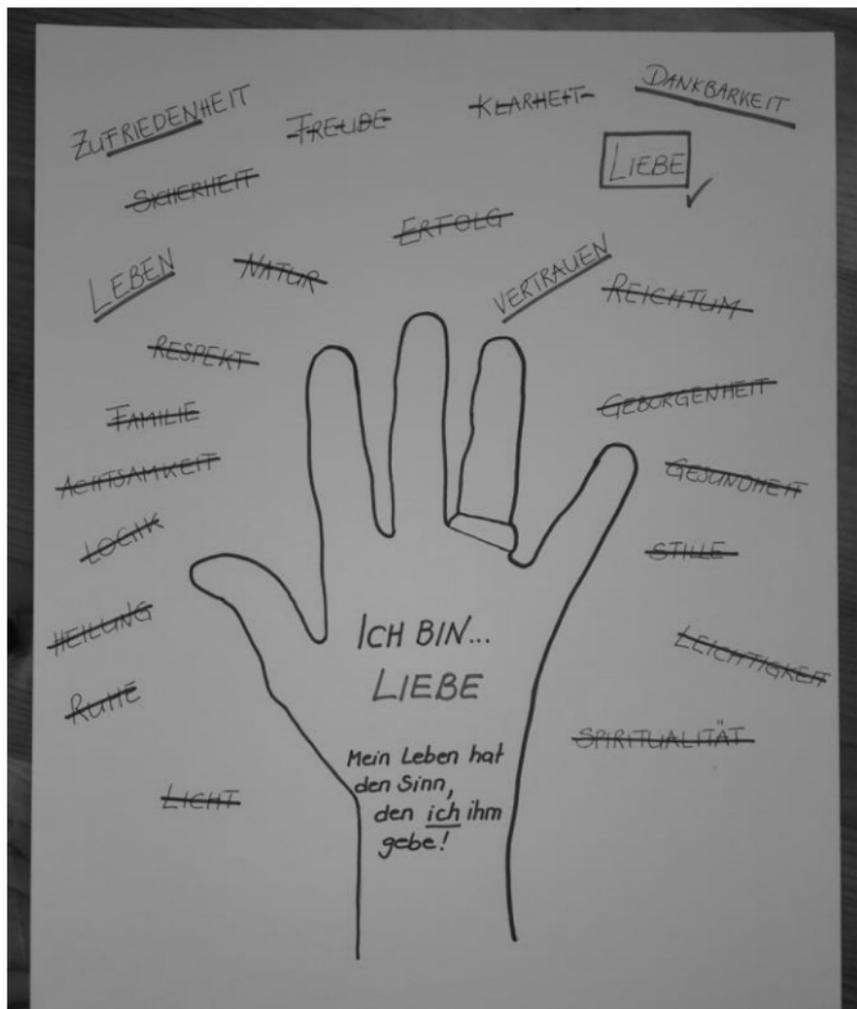
Wenn du mit dem Ergebnis zufrieden bist, so setze nun die Hälfte der Begriffe in Klammern oder streiche sie durch. Tue das mit den Begriffen, die dir weniger wichtig erscheinen. Und dann mache dasselbe mit den verbleibenden Begriffen, bis nur noch fünf übrig sind. Solltest du von Anfang an weniger als fünf Begriffe haben, dann gehe fröhlich weiter.



Suche nun aus den verbleibenden Begriffen den Wert aus, der dir am allerwichtigsten ist. Hebe diesen hervor, indem du ihn doppelt unterstreichst oder umrandest (in diesem Beispiel = Liebe).



Nun schreibe in die Hand, hinter oder unter «ICH BIN...» den übrig gebliebenen Begriff (z.B. «ICH BIN LIEBE»).



Als nächstes füllen wir die Finger. Nimm den Begriff von vorhin und mache ein Adjektiv daraus. Ein Adjektiv ist ein beschreibendes Wort. Aus «Liebe» wird z.B. liebevoll oder liebend, aus «Friede» wird zufrieden, friedlich oder friedvoll. Bleibe kreativ und nutze bei Bedarf ein Nachschlagewerk, das Internet oder frage jemanden, was ihm zu diesem Begriff einfällt.

Hast du die Adjektive zu deinen Werten gefunden, so fülle diese eines nach dem anderen in die Finger ein. Beginne mit dem Begriff, den du beim Lebenssinn eingesetzt hast (hier Liebe = liebevoll) und schreibe ihn in den Finger, der dir spontan in den Sinn kommt. Entscheide dabei aus dem Bauch heraus, überlege nicht lange, mach einfach.

Fahre so weiter, bis du alle Begriffe in einen der Finger untergebracht hast.

Solltest du nur einen Begriff in der Hand und denselben als beschreibendes Wort in einem

der Finger haben, so ist das absolut perfekt und reicht vollkommen aus.

Schau dir nun alles nochmals in Ruhe an und prüfe, ob die Begriffe in den Fingern stimmig sind und nicht im Konflikt zueinander stehen.

Oft sind es Eigenschaften, die deinen Lebenssinn um- und beschreiben.

Am Ende hast du ein Bild deiner linken Hand vor dir, die mit der Handfläche nach oben und deine wichtigsten Werte zeigt. Wunderbar gemacht. Gratuliere.

Dies ist nun deine Hand, die dir dein Lebenssinn und deine Lebenshaltung dazu zeigt.



Hier ein Beispiel, bei dem die Hand vor der Beschriftung auf einen Kopierer gelegt wurde.



In der von dir so gestalteten Hand steht nun, was du bist, wenn du den Wert lebst, der dir am wichtigsten ist.

Das, was in der Mitte deiner Hand steht, ist dein Lebenssinn.

Das, was in den Fingern deiner Hand steht, ist die Lebenshaltung. Wenn du auf diese beschriebene Art und Weise lebst, dann erfüllt sich dein Lebenssinn. Mit deiner Lebenshaltung bringst du deinen Lebenssinn in dein Leben.

Im hier verwendeten Beispiel ist der Lebenssinn:

«Ich bin Liebe».

Die Lebenshaltung dazu: «Ich bin dankbar, zufrieden, lebendig, liebevoll, vertrauend».

Deine Lebenshaltung ist es, die dein Leben dahingehend informiert, welchen Sinn du ihm gibst.

Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Nimm dein Leben in die Hand. Jetzt!

Schau dir die Hand mit deinem Lebenssinn nun in aller Ruhe an. Was siehst du? Was nimmst du wahr? Was kommt dir in den Sinn? Lass dir ruhig ein paar Minuten Zeit. Wenn du magst, mache dir Notizen dazu.

In der Mitte der Hand steht «Ich bin...» und ein Wert, der in deinem Leben sinnstiftend ist. Was steht da? Lies es laut vor. In unserem Beispiel würdest du nun hören: «Ich bin Liebe.» Was bist du? Sag es nochmals laut und höre und fühle in dich hinein. Was geschieht? Was löst es in dir aus, zu hören: «Ich bin... (bitte mit deinem Lebenssinn ergänzen)»?

Fühlt es sich womöglich etwas unbehaglich, gar gross und mächtig an? Gut so. Genau so soll es sein, denn du bist etwas Grosses. Du bist grossartig und mächtig. In dir stecken Möglichkeiten, die dir bis heute vielleicht noch gar nicht so konkret bewusst waren. Spür dem nach.

Nun zu den Fingern. Was steht da? Kannst du nachvollziehen, was genau du damit meinst? Was bedeuten diese Eigenschaften für dich? Sage auch diese laut vor dich hin: «Ich bin liebevoll, dankbar, zufrieden, vertrauend, lebendig...» Was immer da steht, lies es laut und spüre nach, was das in dir auslöst.

Kommen dir diese Eigenschaften bekannt vor? Gibt es Momente in deinem Leben, in welchen du danach handelst, auf diese Art und Weise denkst oder sprichst?

Was sagt uns das im Zusammenhang, dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen sollen? Wie hilft uns dieses Wissen, unser Leben in Form zu bringen?

Es geht nicht darum, von heute auf morgen alle diese Eigenschaften voll und ganz zu verkörpern und ein perfektes Leben zu führen. Die Idee besteht eher darin, in jedem Augenblick dein Bestes zu geben. Das Schöne daran ist, dass du gleich jetzt damit beginnen kannst.

Stell dir eine Situation in deinem Leben vor, die dich unzufrieden macht. Eine Herausforderung, die du als Problem bezeichnen würdest.

Vielleicht ist da ein Nachbar, der dich ärgert oder dein Kind macht wieder einmal nicht das, worum du es gebeten hast. Begib dich in deinen Gedanken in diese Situation. Lasse diese Situation nochmals vor deinem inneren Auge vorbeiziehen und dann nimm das Bild deiner linken Hand und lies, was da steht. In unserem Beispiel: «Ich bin Liebe – liebevoll, dankbar, zufrieden, lebendig, vertrauend.»

Welcher dieser Werte ist in der von dir vorgestellten Situation verletzt? Nehmen wir einmal an, dein Nachbar ärgert dich, weil er wieder einmal sein Auto unmöglich und rücksichtslos parkiert hat. Was verletzt das? Findest du es lieblos? Missbraucht er dein Vertrauen? Ist er undankbar? Stört er deine Lebendigkeit oder deinen Frieden? Was ist es, das du dir von ihm nehmen lässt?

Nehmen wir einmal an, du findest ihn undankbar. Weshalb? Was genau hat er dir angetan? Wofür sollte er dankbar sein? Gibt es da evtl. etwas, wofür du nicht dankbar bist? Vielleicht grüsst er immer so nett oder hat dir einmal ausgeholfen, als du ein Problem im Haus hattest. Was auch immer dir Probleme mit deinem Nachbarn macht, es ist wahrscheinlich, dass es einen Zusammenhang damit hat, dass einer deiner Werte verletzt ist. Nun ist es aber so, dass wir nicht für das verantwortlich sind, was andere tun. Wir sind höchstens dafür verantwortlich, was es mit uns tut, was andere tun (was wir darüber denken, wie wir uns dabei fühlen, wie wir darauf reagieren).

Prüfe in einer solchen Situation (bevor du handelst), ob dein Denken, dein Sprechen und am Ende dein Handeln (in dieser Reihenfolge) deinem Lebenssinn entsprechen.

Denkst du liebevoll über deinen Nachbarn?
Sprichst du liebevoll über bzw. mit ihm?
Handelst du liebevoll?

Wenn du dir vornimmst, deinen Lebenssinn anzunehmen und zu leben, so lohnt es sich, deine Haltung bei jeglicher Herausforderung zu überprüfen.

Wie könntest du im Umgang mit dem Parkverhalten deines Nachbarn liebevoll(er) bzw. zufriedener, dankbarer, vertrauender und lebendiger sein?

Vielleicht möchtest du zu ihm gehen und ihm dafür danke sagen, dass er so gut zu seinem Garten schaut (dessen Blumen du so genießt) und ihn liebevoll darum bitten, sein Auto auf eine andere Art und Weise zu parken, weil du dich in deinem Frieden gestört fühlst, wenn dieses mit den Hinterreifen auf deinem Rasen steht. Vielleicht ändert er sein Verhalten, vielleicht auch nicht. Vertrauend darauf, dass er es tun wird, und lebendig, weil du dich für dich einsetzt, wirst du nach dieser Tat zufriedener sein.

Bis zum nächsten Ärger überlegst du neu, wie du mehr und mehr deiner Lebenshaltung Ausdruck verleihen kannst.

Vielleicht hört dir der Nachbar nicht zu, weil er mit ganz anderen Problemen beschäftigt ist. Dann versuche es ein andermal oder frage liebevoll nach, wie es ihm denn gehe. Sollte das alles nichts nützen, sagst du nichts mehr (liebevoller als ein Wutausbruch), sondern setzt dich liebevoll für dich ein (liebevoll Tat) und stellst einen schönen Topf mit Rosen dorthin, wo er so gerne seine Hinterreifen parkt und freust dich über die gute Idee (liebevoller Gedanke), auf welche du ohne die Hilfe des Nachbarn vielleicht gar nicht gekommen wärst.

Das klingt nun alles womöglich wie aus dem Bilderbuch für dich. Zu schön, um wahr zu sein. Doch ich erlebe tagtäglich, dass es funktioniert. Sobald wir uns unseres Lebenssinnes bewusst sind und diesen mit der(n) entsprechenden Lebenshaltung(en) pflegen, verändert sich

unser Leben in die Richtung, wie wir es uns von Herzen wünschen.

Mag sein, dass das Verhältnis mit den Nachbarn nicht besser wird, doch wir können besser damit umgehen und werden zufriedener. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass unsere Haltung ansteckend ist und auch das Verhältnis zum Nachbarn oder zu unseren Kindern profitiert. Lass dich überraschen und versuch es einfach. Der Gewinn ist wunderschön, denn du kommst dir und deinem Lebenssinn, deinem Lebenswunsch, immer näher.

Dankbarkeit

Für mich persönlich ist neben der Liebe die Dankbarkeit ein sehr hoher Wert. Dankbar für alles zu sein, was ist, für alles, was uns geschenkt wird, für jeden noch so kleinen Schritt, den wir in Richtung Lebenssinn machen. Das tut gut.

Dankbarkeit wirkt wie ein grosser Magnet, denn oft kommen die Dinge, für welche wir dankbar sind, vermehrt in unser Leben. Einfach, weil wir beginnen, sie immer mehr wahrzunehmen. Dankbarkeit wirkt wie ein Vergrösserungsglas oder wie ein Spot, der die Dinge hervorhebt.

Dankbar für jeden noch so kleinen Schritt, den wir in die Richtung tun, die wir uns vorgenommen haben, zu sein, ermutigt.

In dem Sinne danke ich dir liebevoll für deine Aufmerksamkeit und ich wünsche mir, dass du deinem Lebenssinn nähergekommen bist und Ideen entdeckt hast, wie du damit dein Leben

informierst und in die Form bringen kannst, die du dir von Herzen wünschst.

Herzlichst

Tatjana Bangerter

PS: Auf der Hand auf der letzten Seite ist Platz für deinen Lebenssinn und deine Lebenshaltung.

Lebenssinn von:

Datum:





Tatjana Bangerter ist
Kinesiologin und
Betriebsökonomin.

Seit 2009 arbeitet sie als
selbstständige Therapeutin
und begleitet Menschen in
herausfordernden
Lebenssituationen.

Diese Broschüre möchte dir Impulse schenken,
wie du dein Leben in deine Hand nehmen und
ihm Sinn verleihen kannst.

Sie zeigt dir, wie du spielerisch deinen
Lebenssinn finden kannst.

Erkenne das Wunder, das Du bist und öffne
Dich für die Weisheit Deines Lebens.

www.tatjanabangerter.ch