

Bringen Sie mehr Leichtigkeit in Ihr Leben!

Liebe Leserin, lieber Leser,
Wir alle wünschen uns ein glückliches, erfülltes Leben. Wir möchten erfolgreich sein, ein interessantes Berufs- und Privatleben führen und über genügend Zeit und Raum für uns selbst und unsere ganz persönlichen Interessen und Ziele verfügen.

Alles das könnte auch bequem funktionieren, gäbe es da nicht die Realität! Erstens erweist sich, dass die Sicherung des Lebenserfolgs und Lebensglücks bereits für sich alleine betrachtet eine der anspruchsvollsten Aufgaben ist. Und zweitens scheint sich die Welt immer schneller zu drehen. Wohin man auch blickt, die Komplexität, die Veränderungsgeschwindigkeit und die Leistungsanforderungen steigen in allen Bereichen. Kaum mehr eine Aufgabe, die nicht als dringend gilt, und kaum mehr eine Beschäftigung, bei der man nicht im Laufschrift unterwegs ist. Sicher, man erreicht noch die eigenen Ziele, aber der Preis an Zeit, Kraft und Stimmung, den man dafür zahlen muss, ist enorm.

Und damit sind wir auch schon bei der eigentlichen Schlüsselfrage: Wenn das die Rahmenbedingungen sind, wie gelingt es dann, Erfolg und Lebens-

qualität miteinander zu verbinden? Wie also schafft man es, die eigenen Vorstellungen und Vorhaben in die Tat umzusetzen und gleichzeitig weit mehr Leichtigkeit, Heiterkeit und Unbeschwertheit ins eigene Leben zu bringen als bisher? Die Antwort lautet: Man schafft es mit Lebenskunst!

Die entscheidende Kunst ist die Lebenskunst

Noch etwas deutlicher: Die üblichen Lösungsmuster oder ein rein beruflich-fachliches Know-how reichen heutzutage nicht mehr aus, um das eigene Leben so zu gestalten, wie man es eigentlich möchte. Ebenso wenig genügt die Konzentration auf Teilbereiche. Ein großer Karrieresprung bringt beispielsweise wenig, wenn man dafür seine Beziehung oder Gesundheit ruiniert. Und umgekehrt, auf Dauer wird auch ein erfülltes Privatleben viel von seinem Glück verlieren, wenn man es nur durch beruflichen Stillstand erkaufen kann.

Was man vielmehr braucht, ist eine ganz spezielle Fähigkeit, eine, die dem besonderen Charakter der Aufgabenstellung Rechnung trägt, die alle Lebensbereiche gleichermaßen erfasst und die einem das Rüstzeug liefert, zu erkennen und zu fördern, was im eigenen Leben wirklich zählt. Und genau diese Fähigkeit ist Lebenskunst.

Lebenskunst ist die Kunst der Leichtigkeit

Aus gutem Grund bezeichnet der Schweizer Mediziner und Psychologe Carl Gustav Jung die Lebenskunst als die vornehmste aller Künste. Ebenso klar sagt es der russische Schriftsteller Leo N. Tols-

toj: „*Ein Wissen ist besonders wichtig und zuverlässig: das Wissen, wie man leben soll.*“

Wie aber kann man Lebenskunst nun in unserem Zusammenhang am besten definieren? In einem Satz gesagt: Lebenskunst ist eine Einstellung, eine Denkweise und ein Verhalten, mit denen es gelingt, die eigene Souveränität und Selbstbestimmung zu erhöhen, das eigene Leben auf kluge und gekonnte Weise zu gestalten und die Gegenwart zu einem Gewinn und Genuss für sich zu machen!

Lebenskunst hat also nichts zu tun mit den weit verbreiteten Erfolgs- und Managementtechniken, die hauptsächlich darauf abzielen, die eigenen Ressourcen bis zum letzten Tropfen auszuquetschen und die materiellen Ergebnisse in ungekannte Höhen zu schrauben. Ebenso wenig geht es bei Lebenskunst darum (um das andere Extrem möglicher Missverständnisse zu nennen), sich nur noch auf das zu kaprizieren, was zu einem leichtgängigen und amüsanten Leben gehört, und alles auszuschließen, was mit Rückschlägen, Problemen und Verantwortung verbunden sein könnte.

Lebenskunst bedeutet etwas völlig anderes: Es ist die Fähigkeit, sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren, die eigenen Stärken und Machtmöglichkeiten zu nutzen, aus einer Situation das Beste zu machen und sich seine Lebensfreude, Energie und Tatkraft auf Dauer zu erhalten. Genau diese Fähigkeiten aber bilden die Basis für die Sicherung des Lebenserfolgs und Lebensglücks!

Machen Sie sich deshalb bewusst, wie entscheidend die Förderung Ihrer Lebenskunst für Sie ist: Sie ermöglicht Ihnen, den Kurs Ihres Lebens selbst zu bestimmen, Ihre entscheidenden Ziele zu erreichen und Ihren Alltag nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Am wichtigsten aber: Mit Lebens-

kunst gelingt es Ihnen, Ihr Leben auch in turbulenten Zeiten mit Leichtigkeit, Heiterkeit und Gelassenheit zu führen!

Starten Sie in eine neue Epoche!

Beenden Sie also die Herrschaft der Schwerkraft. Lassen Sie sich nicht länger von negativen Gedanken, von Hetze und Hektik, von Sorgen und Befürchtungen oder von den alltäglichen Belastungen und Problemen niederdrücken.

Starten Sie stattdessen in eine neue Epoche der Lebensleichtigkeit, der Lebensfreude und der Lebensqualität. Die folgenden fünf großen Buchkapitel sollen Sie dabei unterstützen. Sie liefern Ihnen zwölf entscheidende Lebenskunst-Strategien, mit denen es Ihnen gelingt, Ihre ganz persönliche „Kunst der Leichtigkeit“ zu entwickeln und für sich und die Menschen, die Ihnen nahestehen, zu nutzen!

Herzlichst,

Ihr Stefan F. Gross