

## Einleitung

# Was ich mit 20 gern gewusst hätte, mir aber niemand gesagt hat

Für alles haben wir eine Gebrauchsanweisung, nur nicht für das Leben selbst. Um Auto, ja sogar um Moped fahren zu dürfen, brauchen wir einen Führerschein, müssen wir Theorie- und Praxisunterricht absolvieren. Nur für so etwas Komplexes wie das Leben, da genügt es, einfach geboren zu werden, und dann kann jeder sehen, wie er damit zurechtkommt. Aber wenn wir das Leben zu Erfolg und Erfüllung führen wollen? Welche Regeln müssen wir lernen? Welche Prüfung ablegen? Was befähigt uns, das Leben wirklich zu FÜHREN und letztlich zu MEISTERN?

Die meisten Menschen sitzen gar nicht am Steuer ihres eigenen Lebens, sondern haben auf dem Beifahrersitz Platz genommen. Das »Auto« wird vom Ehepartner, vom Chef, von den Eltern, von Banken, von Verpflichtungen geführt. Das ist zwar oft bequem, nur darf man dann nicht damit rechnen, dass es einen auch dorthin bringt, wohin man selbst will. Das Auto fährt dorthin, wohin der Fahrer es lenkt, nicht der Beifahrer. So kommt man seinem Lebensziel nicht näher, sondern verpasst es zuverlässig.

AUTO heißt SELBST. »Der Lebensführerschein« ist eine konzentrierte Gebrauchsanweisung, um das Leben SELBST zu führen, sein Lebensziel zu erreichen, die Lebensabsicht zu verwirklichen. Egal, ob Jung oder Alt, er hilft allen, die Lebensprüfungen zu meistern und wirklich erwachsen zu werden.

Irgendwann, früher oder später, wachen wir auf und stehen vor der Aufgabe, wirklich leben zu sollen.

Niemand hat uns das beigebracht. In der Schule haben wir Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt. Wir haben gelernt, welche Schlachten Alexander der Große irgendwo geschlagen

hat. Wir haben gelernt, wie viele Einwohner New York hat. Wie lang der Nil ist und wie viel Gold in Australien gefördert wird: alles Dinge, die man später im Leben »tagtäglich braucht«.

Was wir nicht gelernt haben, ist, wie man wirklich lebt:

- wie man seinen Körper gesund erhält
- wie man den richtigen Beruf findet und von ihm später über die Berufung zur Erfüllung gelangt
- wie man den richtigen Partner findet und mehr noch, wie man selbst ein idealer Partner wird
- wie man mit seinem Partner oder notfalls auch ohne ihn glücklich wird
- wie man seine Probleme löst, sich seine Wünsche erfüllt, seine Ziele sicher erreicht

Alles das haben wir im Leben nicht gelernt. Zumindest nicht in der Schule. Wir haben auch nicht gelernt, wie man bis ins hohe Alter jung und vital bleibt. Wie man zu sich selbst findet und ein erfülltes Leben lebt. Wir haben nicht einmal gelernt, wie man mit seinem Denkinstrument optimal umgeht, seine faszinierenden Möglichkeiten nutzt, um sein Leben bewusst und nach seinen Wünschen zu gestalten.

Tatsache ist, dass wir vom Leben alles haben können. Wir bräuchten nur eine Gebrauchsanweisung für das Leben. Weil wir all das Genannte nicht gelernt haben, schlittern viele über Misserfolge und Schicksalsschläge in die Krise und geben irgendwann frustriert auf. Sie glauben, mehr hätte das Leben nun einmal nicht zu bieten. In Wirklichkeit haben Sie in jedem Augenblick die Wahl. Das heißt, ganz gleich wie Ihr Leben bis jetzt gelaufen ist, in diesem Augenblick, jetzt, können Sie es völlig neu bestimmen und sich selbst neu erfinden.

Das Unternehmen ICH SELBST erfolgreich zu führen, ist die faszinierendste Aufgabe im Leben. Schaffen Sie sich eine erfüllende Zukunft, denn Sie werden den Rest Ihres Lebens

darin verbringen. Wir alle haben »lebenslänglich«, aber ob Sie das als Strafe abbüßen oder unter beglückenden Umständen frohen Herzens genießen, das können Sie frei bestimmen.

Nehmen Sie dieses Buch als Ihren Führer für die Fahrschule des Lebens. Auto fahren braucht man auch nur einmal über ein paar Monate zu lernen. Das Leben wirklich führen zu lernen ist auch ein einmaliger Akt – und dann kann man es. Es kann zwar auch einige Monate – vielleicht auch Jahre in Anspruch nehmen, doch es ist das Lohnenswerteste im Leben. Lassen Sie sich JETZT zu Ihrem Lebensführerschein führen und diese Lebens-Prüfung erfolgreich bestehen.

## Sie erwerben den Lebensführerschein in der Schule des Lebens

Während der Autoführerschein eine »Eintrittskarte« in die Welt des Autofahrens ist, ist der Lebensführerschein eine **Eintrittskarte in die Welt des wahren Menschseins**. Das klingt sehr pathetisch, aber machen wir uns bewusst: Wir werden zwar als Menschen geboren, müssen uns aber unser Menschsein erst erwerben, zum Menschsein erwachen.

Bestimmt 95 Prozent dessen, was wir im Leben tun, erledigen wir »Schritt für Schritt«. Doch manchmal ist kein »nächster Schritt« notwendig, sondern ein Sprung. Wer einen Abgrund nicht mit einem Sprung, sondern nur mit einem Schritt zu überwinden versucht, der stürzt ab. Schritte führen zu quantitativen Veränderungen, ein Sprung zur qualitativen. **Qualitativ höhere Bewusstseinsstufen sind ohne Sprung nicht zu erreichen.**

»Quantensprung« ist dafür ein richtiges »Trendwort« geworden. Was ist an einem »Quantensprung« so großartig? Jeder Floh springt weiter als ein Quantum (ein Lichtpäckchen). Das

Faszinierende ist, dass es selbst in der kleinsten Welt, die wir kennen (die Quantenwelt), nicht linear, sondern sprunghaft zugeht. Licht und Energie springen. Wenn wir eine Lampe durch einen Dimmer immer mehr zum Leuchten bringen, erscheint es so, als nähme die Helligkeit stetig zu. In Wirklichkeit aber wird das Licht sprunghaft heller. Es sind nur so kleine Sprünge, dass unser Auge sie als solche nicht wahrnehmen kann.

Das Leben entwickelt sich in qualitativen Sprüngen, das bringt uns der Begriff »Quantensprung« zu Bewusstsein. Dass darüber hinaus die Quantenwelt so sehr unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist eine Revolution im Denken der Naturwissenschaft. Sie ist in Sphären eingedrungen, in denen das alte Modell der Trennung von Geist und Materie nicht mehr funktioniert. **Realität ist etwas ganz anderes, als es lange zu sein schien.** Wir müssen uns von diesem »materialistischen Denken« verabschieden. Beeindruckt von den Erkenntnissen der Quantenphysik, nennt man dieses Denken heute oft Quantendenken oder Quantenbewusstsein.

Wie dem auch sei: Wir können erst zu unserem Menschsein und eigentlichen Leben erwachen, wenn wir uns der schöpferischen Kraft unseres Geistes bewusst sind.

Das Leben funktioniert in Sprüngen, qualitativen Entwicklungen, der Erschaffung und Emergenz (Auftauchen) immer neuer und höherer Bewusstseinsstufen. Das ist eine der Hauptlektionen, die wir in der Schule des Lebens zu lernen haben.

Solche Bewusstseins sprünge zu initiieren ist die Aufgabe des erwachten Lebens. Sie können Ihr Leben auf ein qualitativ höheres Niveau führen. Das ist der Sinn des Lebensführerscheins.

## Hinweis zum Gebrauch dieser Anleitung zum »Lebensführerschein«

Das Erste, was Sie führen sollten, ist ein Tagebuch, zum Beispiel mit dem Titel »Der Quantensprung: Ich erwache zu meinem Leben«.

Sie kennen die Volksweisheit: »Selbst-Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.« Es gibt kein besseres Werkzeug als das »schriftliche Nachdenken«, am besten in der Form eines Tagebuchs.

In diesem Buch, das Sie nicht zufällig in Ihren Händen halten, finden Sie entscheidende Fragen, denen Sie sich *jetzt* stellen sollten. Sie sind reif dafür, sonst hätte dieses Buch nicht zu Ihnen gefunden. Machen Sie jetzt keine halben Sachen.

Fragen wecken den schlafenden Geist, richten seine Aufmerksamkeit aus. Sokrates war der große Lehrer, der durch Fragen lehrte. Er half den jungen Menschen, durch die richtigen Fragen, das Sich-in-Frage-Stellen aus der Trance von Vorurteilen herauszukommen und bewusster zu leben.

Ohne die richtigen Fragen, die richtigen Antworten gibt es auch keine Ver-Antwort-ung. Wer die Verantwortung für sein Leben übernimmt, der hat die Antworten auf die wesentlichen Lebensfragen gefunden.

Gerade das Aufschreiben hilft sehr dabei, Distanz zu bekommen und sich selbst zu beobachten. Tiere nehmen nur wahr und sind – soweit wir wissen – nicht in der Lage, sich selbst zu beobachten, Lebensmuster zu erkennen und ein anderes Leben zu wählen. **Diese Selbst-Reflexion, diese Selbst-Erkenntnis, dieses Selbst-Bewusstsein macht uns zum Menschen.** Es ist die Essenz Ihres Quantensprungs: voll im Leben zu stehen und sich dabei gleichzeitig zu beobachten: Ist es wirklich optimal? Lässt es sich optimieren? Erwachen heißt, über sein Leben zu wachen, es wachsam zu beobachten, zum Menschsein zu

erwachen. Es ist ein Bewusstseins-Zustand, den Sie sich durch Selbst-Beobachten erarbeiten können.

Gehen Sie *jetzt* zu sich selbst auf Distanz, beobachten Sie sich, schreiben Sie auf, was Sie beobachten. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben, indem Sie die Fragen Ihres Lebens beantworten. Dieser Lebensführerschein führt Sie an die wesentlichen Fragen des Lebens heran.

Führen Sie Ihr Quantensprung-Tagebuch!

Diesen Quantensprung zu vollziehen, ist *jetzt* die Hauptaufgabe in Ihrem Leben. Machen Sie das zu Ihrer ganz persönlichen Chefsache. Tun Sie, was zu tun ist, damit sich dieser Quantensprung in Ihrem Leben *jetzt* ereignen kann. Wie ernst Sie es meinen, zeigt sich darin, ob Sie Ihr Quantensprung-Tagebuch *jetzt* führen. Es ist die »Aufnahmeprüfung« in diese Lebensschule, um zum eigenen Leben, zum wahren Menschsein zu erwachen.

Sie können sich übrigens auch einer »Abschlussprüfung« unterziehen, ob Sie zu Ihrem Leben wirklich erwacht sind, und den »Lebensführerschein« erwerben. Dazu mehr am Ende des Buches.