

KURT TEPPERWEIN

# Die Kunst, das Leben anzunehmen

WIE SIE WAHRE STÄRKE FÜR DIE  
HERAUSFORDERUNGEN DES  
ALLTAGS GEWINNEN KÖNNEN

© des Titels »Die Kunst, das Leben anzunehmen« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0151-4)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# Den Spiegel vorhalten

*Alles, was in meinem Leben auftaucht, ist  
ein Spiegel meines Bewusstseins und zeigt  
mir mein eigenes Inneres.*

*Unbekannt*

**W**arum das Leben gut ist, wie es ist, und warum du völlig okay bist, wie du bist, das möchten wir mithilfe dieses Buches herausfinden und offenlegen. Vielleicht denkst du, irgendetwas läuft falsch. Vielleicht bist du mit dir nicht zufrieden. Vielleicht zweifelst du an dir. Vielleicht denkst du, dass du viele Dinge falsch gemacht und versäumt hast. Vielleicht glaubst du, dass es das Leben nicht gut mit dir meint. Vielleicht denkst du, dass es alle anderen besser haben als du. Es gibt viele »Vielleichts«, aber ein Vielleicht ist eben kein Sicher. Auf den ersten Blick scheinen die Dinge anders zu sein als gedacht. Auch auf den zweiten Blick sind sie nicht anders. Oft stellt sich heraus, dass wir etwas missverstanden haben.

Missverständnisse ziehen sich durch das ganze Leben, sie begleiten uns. Uns ist gar nicht bewusst, dass wir aus einem einzigen Missverständnis heraus leben, und das möchten wir uns hier etwas genauer ansehen.

Dazu findest du nachfolgend gleich einige Fragen, die ganz bewusst zu Beginn des Buches stehen, da deine Antworten nach dem ersten Kapitel – und am Ende des Buches sowieso – ganz anders ausfallen würden. Ich möchte keine Ratschläge geben, von denen es ohnehin genug gibt. Ich möchte, dass du die Fragen aufrichtig und spontan beantwortest und erst danach mit dem Lesen fortfährst. Während des Lesens wirst du sicher verschiedene *Déjà-vus* haben. Dich werden Gedankengänge ereilen, die du gut beobachten solltest. Du wirst nämlich erkennen, in welche Ecke dich dein Verstand gedrängt hat und immer wieder drängen wird, denn du erlebst direkt, wie dich alte Programme beeinflussen und manipulieren.

In welcher begrenzten Sicht- und Denkweise wir alle feststecken, ohne uns dessen bewusst zu sein, ist eine spannende Entdeckung. Vielleicht ist diese Erkenntnis nicht angenehm, aber auf alle Fälle heilsam. Wie heißt es so schön: Die Dinge sind nie so, wie sie scheinen. Und das stimmt.

Du wirst dich mithilfe deiner Antworten selbst etwas besser kennenlernen und sehen, wie du tickst. Wir müssen herausfinden, warum wir immer gleich reagieren und immer in dieselben Fallen tappen. Auch stecken wir ständig in denselben Emotionen fest und dieses Spiel wiederholt sich über Jahre. Wenn wir nichts tun, wird sich daran nichts ändern. Und ich bin mir sicher, dass du aus

deinen Verhaltensweisen und Gewohnheiten aussteigen möchtest, damit sich auch in deinem Leben neue Situationen und Perspektiven ergeben. Immer dieselbe Leier. Stets dasselbe Gedankenspiel. Situationen scheinen sich zu wiederholen, Gefühle auch. Immer in denselben Schereien herumzuirren macht niemandem Freude.

Wenn wir nichts tun, wird sich auch nichts an unserer Situation ändern.

Traue dich ganz offen an die Fragen heran. So schlimm sind sie nicht. Dennoch gilt auch hier: Die Dinge sind ganz anders, als wir glauben. Vieles erweckt den Anschein, so oder so zu sein, und dann ist es doch anders. Und eigenartigerweise sehen wir das nicht. Wir laufen blind durch die Gegend und es bleibt unentdeckt. Dieses Blind-Sein ist das, was uns leiden lässt.

Die folgenden Fragen sehen auf den ersten Blick harmlos aus, haben es aber in sich. Es ist gut, dass wir nicht gleich erkennen, worauf die Fragen hinauswollen. Überlege nicht, was du antworten sollst, sondern schreibe frisch von der Leber weg deine Antworten auf. Missachte, wenn dein Verstand dir eine Antwort suggeriert, die sich zwar gut anhört, aber sich nicht mit deinem Wesen deckt. Denke einfach, dass es hier um nichts geht, außer um Aufrichtigkeit. Sei mutig und stelle dich dieser Herausforderung und umgehe sie nicht. Mogeln gilt nicht,

denn wenn du unaufrichtig bist, belügst du dich selbst. Nur Ehrlichkeit und offenes Hinsehen bringen uns weiter. Deshalb sei offen und authentisch. Hier geht es nicht darum, dir Fehler und Unzulänglichkeiten aufzuzeigen, sondern Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Denkprogramme aufzudecken. Wenn wir das sachlich und unpersönlich betrachten, kann das sehr hilfreich sein. Und es tut nicht weh. Zumindest körperlich nicht!

Es ist unerlässlich, dass wir selbst entdecken, wo wir sozusagen festhängen und wo es einer Veränderung und Verbesserung bedarf. Deine Antworten werden dich während des Lesens viel erkennen lassen, ohne zu belehren. Lass uns beginnen.

# Stell dir diese Fragen

*Was man sich innerlich nicht bewusst gemacht hat, ist sein äußeres Schicksal.*

C. G. Jung

*Fehlt dir etwas in deinem Leben? Bitte benenne es:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*Glaubst du, dass es dir besser gehen würde, wenn sich einer dieser Punkte erfüllen würde?*

- Ja             Nein             Nur vorübergehend  
 Bedingt       Nicht wirklich

## Die Kunst, das Leben anzunehmen

*Was würdest du dir wünschen, wenn du jetzt etwas ändern könntest?*

Wunsch 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wunsch 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wunsch 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Weitere Wünsche:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© des Titels »Die Kunst, das Leben anzunehmen« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0151-4)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

*Wir alle haben Menschen in unserem nahen Umfeld (Eltern, Partner, Kinder, Freundin, Freund etc.), die uns mal mehr oder weniger auf die Nerven gehen. Ganz gleich, ob das gut ist oder schlecht, es geht hier nur darum, was du aus deiner Sicht gerne ändern würdest.*

Person 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was sollte sie deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Person 2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was sollte sie deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Die Kunst, das Leben anzunehmen

Person 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was sollte sie deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Benenne drei Situationen in deinem Leben, die du gerne anders haben würdest:*

Situation 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sollte sich die Situation deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Situation 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sollte sich die Situation deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Situation 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sollte sich die Situation deiner Meinung nach ändern:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© des Titels »Die Kunst, das Leben anzunehmen« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-051-4)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

## Die Kunst, das Leben anzunehmen

*Erinnere dich an ein Ereignis in deinem Leben, wo dir etwas gut gelungen ist oder sich ein Ziel verwirklicht hat. Was war das?*

---

*Was hast du dazu beigetragen, dass dies eingetroffen ist? Was war der Grund für diesen Erfolg?*

---

---

---

---

---

*Erhoffst du dir in Büchern Antworten auf deine Fragen?*

Ja     Nein

*Suchst du nach Lösungen und Auswegen?*

Ja     Nein



Vielleicht ist es etwas befremdend, Fragen zu beantworten, bevor das Buch überhaupt angefangen hat. Du wirst sehen, dass es später auch Fragen gibt, die am Ende eines Kapitels stehen. Denke nicht darüber nach. Es hat alles seinen Sinn. Wichtig ist, dass du spontan bist und Überlegungen keinen Raum gibst. Sie einfach du selbst, entspannt und losgelöst.

# Nimm es, wie es ist

*Die Gelassenheit ist eine anmutige Form  
des Selbstbewusstseins.*

Marie von Ebner-Eschenbach

**W**arum sind wir nie zufrieden? Warum wollen wir ständig etwas ändern? Alles muss besser, schneller und schöner sein und dies erzeugt Druck. Lebensratgeber boomen, weil man sich Lösungen erhofft. Man möchte sein Leben neu gestalten. Dagegen gibt es nichts einzuwenden, wenn man dabei nicht vergisst, dass der freie Wille nicht hält, was er verspricht. Wir glauben, alles erreichen zu können, was wir uns in den Kopf gesetzt haben. Letztendlich erfüllen sich manche Wünsche und einige Ziele verwirklichen sich. Trotzdem macht uns das nicht glücklich. Es mag sein, dass wir für kurze Zeit fröhlicher und ausgelassener sind, aber schlussendlich merken wir: Etwas fehlt. Was ist dieses Etwas, das fehlt? Kann es wirklich unser einziges Ziel

sein, im Leben etwas zu erreichen und materiellen Zielen nachzujagen?

Wenn man Menschen, die etwas Großes geleistet haben, fragt, wie sie das geschafft haben, lautet die Antwort oft: Ich weiß es nicht. Es hat sich so ergeben. Es ist einfach passiert. Irgendwie hat es geklappt.

Natürlich braucht es unser körperliches Zutun, aber instinktiv spüren wir alle, dass die treibende Kraft etwas ganz anderes ist. Diese treibende Kraft ist nichts, wozu wir aufschauen müssen, denn sie begegnet uns auf gleicher Ebene, auf Augenhöhe. Im Grunde genommen sind wir nichts anderes, auch wenn wir in einem Körper stecken. Immer wieder hören und lesen wir von neuen Möglichkeiten, die unsere Probleme lösen sollen. Man sagt uns, was wir tun müssen, um etwas zu schaffen, zeigt uns Beispiele von Menschen, die etwas geschafft haben. Und in genau dieser Weise sollen wir dasselbe schaffen können? Ist nicht jedes Leben individuell? Kann man jemanden nachahmen? Lässt sich Leben nachahmen?

Was andere so gut gemacht und erreicht haben, löst in uns ungute Gefühle aus. Warum? Weil wir ja derjenige sind, der zu dumm, zu lahm oder zu weiß Gott was ist. Weil wir derjenige sind, der versagt hat. Es hat ja vor uns jemand geschafft, also müsste es auch uns gelingen. Nun entsteht die Frage, warum mir das nicht gelingt. Diese Frage erzeugt Druck und lässt uns an uns selbst zweifeln. Vergleiche sind der Untergang für jedes Ziel. Wie können wir Vergleiche anstellen, wo doch jeder Mensch indivi-

duell ist, so individuell wie sein Leben. Und trotzdem tun wir es andauernd: Vergleiche anstellen!

Jeder Erdbewohner geht seinen eigenen Weg. Keiner gleicht dem anderen. Wieso also sollten die Lösungen eines anderen auch meine Lösung sein? Wenn es bei uns nicht funktioniert, zweifeln wir grundsätzlich an unserer Methode, an unserer Vorgehensweise, an unseren Mitteln etc. Sind wir das Maß aller Dinge?

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg.  
Keiner gleicht dem anderen.

Ich erinnere mich an eine Klientin, als ich noch eine Praxis hatte. Sie kam zu mir und war ziemlich verzweifelt über ihre Lebenssituation. Sie war sehr unzufrieden und unglücklich und suchte nach einem Ausweg. Sie fragte mich, wie sie sich aus dieser Misere befreien könnte. Und ich fragte sie, wie sie denn in diese Misere hineingekommen war. Sie blickte mich mit großen Augen an und zuckte mit den Schultern. Natürlich wusste sie es nicht.

Diese Gegenfrage stammt nicht von mir. Ich las sie einmal in einem Buch und irgendwie ist sie präsent geblieben. Wenn wir nämlich nirgendwo hineingeraten sind, können wir auch nicht herauskommen. Das klingt nicht nur logisch, sondern versteht sich ganz von selbst. Wie oft sagen wir, dass wir im Schlamassel feststecken. Dies