



Adrian Achermann

# Sei das Original, das du bist

52 BewusstseinsKicks  
für Lebenskünstler



## Vorab

Die gute Nachricht vorab: Wir alle können es jetzt schon bestens und sind es bereits jetzt: Du bist jetzt schon ein perfekt ausgebildeter, sattelfester Lebenskünstler! – mehr noch: Dein Leben ist jetzt schon ein grandioses Gesamtkunstwerk, hier und heute. Und die anspruchsvolle Nachricht: Du hast den Lebenskünstler in Dir vergessen, bist Dir dessen meist nur noch vage oder gar nicht mehr bewusst. Dieses Buch will den Lebenskünstler in Dir wieder wecken, ihn Schritt für Schritt wachküssen und ihn zum Mitgestalten Deines Lebens ermutigen.

Die 52 Kicks sind ein Bewusstseins-Training, wobei alle Einheiten aufeinander aufbauen, doch auch als einzelne Kicks verstanden werden können. Die Impulse sind als Wochenkicks gedacht, aber kein Problem: Du kannst, sollst, ja als Lebenskünstler **musst** Du geradezu genau in Deinem Tempo durch die einzelnen Etappen gehen. Als Lebenskünstler gehorchst Du Deinem eigenen Rhythmus. Wenn Du magst, verweile also etwas länger bei diesem oder jenem Kick, oder gehe schneller weiter, genau nach Deinem Gusto.

Was ist denn ein Lebenskünstler überhaupt? Landläufig wohl eher einer mit einem lotterhaften Leben, ein Sonderling, ein unkonventioneller Eigenbrötler, ein schräger Vogel, ein Spinner. Mag sein, nur: Wenn wir genau hinschauen, entdecken wir beim Lebenskünstler Eigenschaften, die unser Leben ganz schön bereichern und lebendiger machen können: Angefangen bei der grossen inneren Freiheit, aus der heraus Lebenskünstler ihr Leben gestalten, über ihren Anspruch, selbstbestimmt durchs Leben zu gehen, ihre kreative Ader bis hin zu den Kinderaugen und ihrer grundlegend spielerisch-leichten Lebenshaltung. Und: Lebenskünstler besitzen den Mut, das Original zu sein, das sie in Wahrheit sind, echt eigensinnig, voll Herzblut und Ausdruckskraft. Lebenskünstler kultivieren bewusst ihr Anders-Sein: Sie lieben es auch, die Grenzen des gewohnten Denkens zu sprengen, über sich hinauszuwachsen und ins Potential des Bewusstseins vorzudringen, um ihr Leben freudig, stimmig und ausdrucksstark zu gestalten.

Ausdruckskraft ist der Motor eines ausdrucksstarken Lebens. Ja, wir bringen uns doch alle irgendwie immer und überall zum Ausdruck – irgendwie. Aber ob dieser Ausdruck auch wirklich Kraft, eben Ausdruckskraft, hat, das ist eine andere Sache. Ausdruckskraft hat unser Leben dann, so glaube ich, wenn wir unsere Lebensführung zum einen bewusst angehen und wenn wir zum andern Wesentliches in uns zum Ausdruck bringen. Zum leichten, beschwingten Herzen gehört also immer auch eine gute Portion Selbstreflexion.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, kommst Du mit, gehen wir mit den 52 Bewusstseins-Kicks auf Entdeckungsreise zu einem ausdrucksstarken Leben!?

Adrian Achermann,  
Büron, September 2021

1. Auflage, Büron, Oktober 2021

Herausgeber Adrian Achermann, ausdruckskraft.ch  
Copyright Alle Inhalte sind frei verfügbar.

Gestaltung ACHERMANNs  
Fotos ACHERMANNs  
Umschlagbild Adobe Stock  
Abbildung S. 51 Holzfiguren, Rolf Blöchlinger, Brienz, rolfbloechlinger.ch  
Abbildung S. 71 Ölgemälde, Martin Herler, D-Berching, martinherler.de  
Druck onlineprinters.ch

**Vorab 5**

**Inhalt 7**

**Die 52 WochenKicks im Überblick 8-69**

**Blick nach innen 8-19**

**1.** Das Leben einfach wahrnehmen und seine eigene Individualität schätzen 10 – **2.** Genau Dein Beitrag zählt 11 – **3.** Staunend Inventar machen 12 – **4.** Das liebevolle JA 13 – **5.** Bewundern und danken 14 – **6.** Verantwortung übernehmen 15 – **7.** Was hat das für einen Sinn? 16 – **8.** Hey Gewinner 17 – **9.** Gestatte Dir schöne Aussichten 18 – **10.** Deinen Vorwärtsdrive vitalisieren 19

**Auf der Bühne des Lebens 20-31**

**11.** Vorhang auf zum Spiel des Lebens 22 – **12.** Wer bin ich wirklich? 23 – **13.** Warum ist das Ich wichtig, und doch nicht wirklich? – eine Würdigung 24 – **14.** Die geistige Ebene, oder: den Schöpfer in Dir wachküssen 25 – **15.** Komm bitte mit in den Regieraum Deines Lebensspiels 26 – **16.** Wie bist Du eingestellt? 27 – **17.** Wovon bist Du überzeugt, was glaubst Du? 28 – **18.** Glückspilz oder Pechvogel? - oder: das Gesetz der Resonanz 29 – **19.** Wie willst Du zu Geld kommen? 30 – **20.** Wir bauen uns eine ideale Lebenseinstellung 31

**Über sich hinauswachsen 32-49**

**21.** Sein Potenzial entfalten 34 – **22.** Die Gretchenfrage: Bist Du ein Ich oder bist Du ein Selbst? 35 – **23.** Bestellungen im Onlineshop des Lebens 36 – **24.** Euch geschehe nach eurem Glauben 37 – **25.** Komme bewusst wieder in Deine Krone 38 – **26.** Deine königliche Haltung 39 – **27.** Souveränität 40 – **28.** Gelassenheit 41 – **29.** Wohlstands-Bewusstsein 42 – **30.** Wie Könige Probleme anpacken 43 – **31.** Träume, aber richtig 44 – **32.** Idealbilder kreieren 45 – **33.** Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf 46 – **34.** Deine Wünsche jetzt sein 47 – **35.** Der Prozess des Manifestierens 49

**Freudig und bewusst sein Leben gestalten 50-69**

**36.** Aus dem Opfer- in den Schöpfer-Modus 52 – **37.** Entspanne Dein Reptilienhirn 53 – **38.** Nie mehr ärgern 54 – **39.** Freude 55 – **40.** Begeisterung 56 – **41.** Geniessen ist Wahrnehmungskunst 57 – **42.** Probleme geniessen 58 – **43.** Leben zelebrieren 59 – **44.** Spielen wir mal Lebenskünstler 60 – **45.** Deine Lebensumstände sind ein Spiegel Deines Bewusstseins 61 – **46.** Stimmt es, stimmt es nicht? 62 – **47.** Im Loslassen liegt Erlösung 63 – **48.** Sein Leben bewusst führen, echt 64 – **49.** Gestalten 65 – **50.** In der Fülle der Stille 66 – **51.** Dankend Geschenke empfangen 67 – **52.** Ich bin so frei 69.

**Quellen 70**

**Inspirationsquelle** Bildbetrachtung: «In der Leichtigkeit des Seins» 71

**Inspirationsquelle** Wortwelt: «die Welt der Lebenskünstler» 72

**Inspirationsquelle** Bildbetrachtung: «Über dem Nebel» 74



Das Leben einfach wertfrei  
wahrnehmen, annehmen,  
bewundern – staunen  
und danken.

## Leben einfach wahrnehmen und seine eigene Individualität schätzen

Eigentlich machen wir hier auf der Erde nur eines, nämlich Erfahrungen. Und dem Leben ist es egal, welche Art von Erfahrungen das sind. Der Lebensfluss stellt uns die Spielwiese zur Verfügung, auf der wir immer und überall Erfahrungen machen können.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler: Wie wäre es, wenn Du Dir immer wieder bewusst wirst, deine täglichen Erfahrungen so wahrzunehmen, wie es das Leben auch tut, neutral, ohne sie zu bewerten – entspannt und voll easy, gelassen? Wir sammeln Tag für Tag einfach Erfahrungen, das ist banal und grandios zugleich!

**Ein Lob auf Deine Individualität:** Wir machen hier auf der Erde nicht nur irgendwelche Erfahrungen, wir machen individuelle Erfahrungen. Erfahrungen, die massgeschneidert sind auf unseren Lebensweg, zugeschnitten auf uns. Erfahrungen, die exakt zu unserer Individualität passen.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, in Deinen individuellen Erfahrungen zeigt sich Deine Einzigartigkeit, zeigt sich Deine Einmaligkeit, Dein So-Sein-wie-Du-bist, Dein So-Sein-wie-nur-Du-bist. – Wie wäre es, diese Erkenntnis mit einer Prise gesundem Stolz zu garnieren und zudem mit einer grossen Portion Selbstliebe? – Wie wäre es, diesen Stolz, diese Selbstliebe, dieses grosse Lob auf Deine Individualität bewusst in die nächste Woche mit hineinzunehmen?

## Genau Dein Beitrag zählt

Wir alle steuern mit unseren individuellen Erfahrungen einen Teil zum grossen Erfahrungsschatz der Menschheit bei. Als ein Tropfen im grossen Ozean des Lebens geben wir unseren einzigartigen Beitrag zum Grossen Ganzen. Würde auch nur ein Tropfen fehlen, wäre der Ozean nicht ganz, er wäre nicht vollkommen. Es braucht jeden einzelnen Tropfen. – Hey, diese Erkenntnis macht Sinn!

Wie als Mitarbeitende in einem Unternehmen können wir unseren Beitrag zum Leben in unterschiedlichen Qualitäten gestalten: Wir können das Nötigste tun, wir können das Mögliche machen, das Bestmögliche, ja wir können das Beste geben, das Allerbeste und wir können jederzeit geradezu über uns hinauswachsen.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, was meinst du, welche Qualität zeichnet Deine (Lebens-)Beiträge in dieser Woche aus? Und was bedeutet für Dich «das Beste geben»? Hast Du Bock, über Dich hinauszuwachsen?

## Staunend Inventar machen

Tag für Tag machen wir unsere individuellen Erfahrungen. Und da ist bis hier und heute in Deinem Leben ein ganz schön grosser Erfahrungsschatz zusammengekommen. Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, versuche den Schatz Deiner Lebenserfahrungen einfach mal so, voll easy wahrzunehmen, ohne zu bewerten.

Mache in dieser Woche Inventur über Deine zentralen Erfahrungen. Oft waren und sind die herausfordernden Erfahrungen die zentralen. Wenn du magst, erstelle eine Liste «Mein Erfahrungsschatz» und schreibe zwanzig, dreissig oder mehr Erfahrungen auf. Bitte nimm einfach diejenigen Erfahrungen wahr, die vor deinem inneren Auge auftauchen wollen. Gehe dabei nicht mit dem Verstand an diese Aufgabe, sondern lass Dir einfach mit dem Herzen und per Intuition Deine zentralen Erfahrungen zuströmen. Und staune, staune, staune in dieser Woche über Deinen reichen Erfahrungsschatz!

## Das liebevolle JA

Wenn du, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, in den letzten Tagen deinen stattlichen Schatz an Lebenserfahrungen gesichtet, wahrgenommen und bestaunt hast, dann gehe jetzt über vom wertfreien Wahrnehmen zum liebevollen Annehmen. Denn: Was ist, ist. Erst durch die uneingeschränkte Annahme dessen, was ist, sind wir wirklich frei und handlungsfähig. Gib darum all Deinen zahlreichen Erfahrungen ein überzeugtes, grosses JA.

Dein Lebensweg bis hierhin war ein einziges, banales und grandioses Sammeln von Erfahrungen. Und es hat jede einzelne Erfahrung gebraucht, die herzerreisendste und die herzerfreudendste, damit Dein Weg genau Dein Weg, dein einzigartiger Weg ist. Und Du genau an dem Punkt bist, wo Du hier und heute stehst.

Versuche, Dich angesichts Deines einzigartigen Weges mit Liebe anzufüllen, bis Du vor lauter Liebe übersprudelst und Dein Herz regelrecht hüpfet. Gell, es geht ganz einfach, sich mit Liebe anzufüllen. Liebe ist Einverstanden-Sein.

## Bewundern und danken

Im wertfreien Wahrnehmen und liebevollen Annehmen des eigenen Lebenswegs entdecken wir den Reichtum des Lebens, all die Segnungen und die Vielfalt. Mit dieser Erkenntnis ist der Weg zu staunenden Kinderaugen – einem Markenzeichen der Lebenskünstler! – nicht mehr weit, dann reiht sich in unserem Blickfeld mämlich Wunder an Wunder. Und Wunder sollten wir bewundern, um so noch mehr Wunder in unser Leben zu ziehen.

Bitte, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, wappne Dich in dieser Woche – oder wenn Du magst, Dein Leben lang – mit der bestmöglichen Lebenshaltung, die es gibt, und übe Dich in der Kunst des Staunens und Bewunderns. Bewundere das Leben, was das Zeug hält, staune, bewundere, staune. Und wenn Du magst, setze noch einen drauf und beginne, zu danken. Danke einfach für alle und alles. Danke-Sagen macht das Herz weit und frei. Ich bin so frei, danke, danke, danke.

## Verantwortung übernehmen

Seinen Lebensweg mit jeder Faser und jeder Erfahrung anzunehmen, bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Indem wir Verantwortung übernehmen für unsere Vergangenheit und unser Leben, entkommen wir der Opferrolle und wir gewinnen die Freiheit und die Kraft, unser Leben künftig bewusst zu gestalten.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, mache es Dir auch zur Gewohnheit, immer wieder die Weisheit der Sprache zu entdecken und unsere Sprache beim Wort zu nehmen, zum Beispiel: Im Wort «**Verantwortung**» steckt der Begriff «Antwort» drin. Frage an Dich: Wer stellt uns denn Fragen, auf die wir eine Antwort geben sollen und was sollen wir denn verantworten?

«Mensch sein, heisst bewusst und verantwortlich sein», erklärt Victor Frankl, Psychotherapeut und Urvater der Sinnorientierung. «Es ist das Leben selbst, das dem Menschen immer wieder Fragen stellt. Der Mensch hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten hat, der sein Leben zu verantworten hat. Es können aber immer nur konkrete Antworten auf konkrete Lebensfragen sein. Die meisten fragen aber: «Was erwarte ich vom Leben, was hat es mir zu bieten?» Wir sollten andersherum fragen: «Was erwartet das Leben von mir, welche Aufgabe habe ich zu erfüllen?»

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, versuche in dieser Woche für jede Faser, für jede Erfahrung in Deinem Leben bewusst die Verantwortung zu übernehmen und spüre den Lebensfragen und dem innewohnenden Sinn nach.

## Was hat das für einen Sinn?

Auch wenn es uns oft schwerfällt oder unmöglich ist, den Sinn im Leben zu erkennen, so ist er doch immer vorhanden. Es gibt aber nicht **den** Sinn des Lebens, oder **einen** Sinn für alle Menschen. Sinn ist immer individuell und in jeder Situation unterschiedlich. Ob bewusst oder unbewusst, jeder Mensch fragt nach dem Sinn, denn das Bedürfnis nach Sinn gehört zum Mensch-Sein, wie der Wunsch zu lieben und geliebt zu werden. Mensch-Sein heisst, auf der Suche nach Sinn zu sein.

Die Entscheidung, was für den einzelnen Menschen in seiner konkreten Situation sinnvoll ist, kann jeder nur für sich selbst treffen. Das hat seinen Grund in der Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit eines jeden Menschen. Darin liegt die Schwierigkeit auf dem Weg der Sinnsuche und darin liegt die Faszination und die Grösse des Lebens.

Sinn hat Aufforderungscharakter: Sinn in der Welt hat einen Aufforderungscharakter, der besagt: «Hey Du bist gemeint, genau Du, jetzt, in dieser speziellen Lebenssituation». Letztlich kann nur jeder einzelne Mensch Sinn selbst erkennen und sich entscheiden, Sinn zu realisieren. Das bedeutet Reflexion, und die ist herausfordernd. Aber die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns ist förderlich, ja notwendig für ein gelingendes Leben.

Sinn entsteht aus der Bedeutung, die ein Mensch einer Situation gibt. Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, lasse Dir in dieser Woche immer wieder anspruchsvolle Situationen Deines Lebens vor Deinem inneren Auge auftauchen und reflektiere darüber, was wohl der Sinn dabei war. Vielfach zeigt sich Sinn als Erkenntnis im polaren Spiel des Lebens. Im Alter von 15 Jahren hatte ich zum Beispiel eine linksseitige Lähmung, wohl um innere und äussere Beweglichkeit neu zu entdecken? So erkennen wir Sinn vielfach im Spiel der Gegensatzpaare.

## Hey, Gewinner!

Der nächste Streich in Sachen Weisheit der Sprache: Untersuchen wir die beiden Ausdrücke «Erfahrungen machen» und «neue Erfahrungen gewinnen».

Ja, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir sind von Natur aus geborene Gewinner: Dank dem Siegersperma bei unserer Zeugung sind wir als Gewinner, als Gewinnerin zur Welt gekommen. Was immer wir tun, oder nicht tun, wie immer wir uns entscheiden, wir gewinnen immer – gewinnen immer neue Erfahrungen, gewinnen immer neue Erkenntnisse hinzu: Wir sind geborene Gewinner!

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, nimm in dieser Woche bewusst Dein Gewinner-Gen wahr, spüre wie diese Einstellung Dir noch mehr Gelassenheit, Selbstbewusstsein und Freude schenkt.

Zudem Weisheit der Sprache zum zweiten «Erfahrungen machen»: Machen wir unsere Erfahrungen wirklich selbst? – so wie ein Bäcker ein Brot bäckt, eine Schneiderin ein Hochzeitskleid näht und ein IT-Mann einen Algorithmus kreiert? Kurzantwort: Ja, viel mehr als uns dies bewusst ist! Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, freunde Dich – Weisheit der Sprache – freunde Dich bitte mit dem Gedanken an, dass wir unsere Erfahrungen selbst machen.

## Gestatte Dir schöne Aussichten

Dank dem wertfreien und liebevollen Ergründen unseres Schatzes an Lebenserfahrungen in den vergangenen Wochen hast Du sicher auch einen roten Faden entdeckt, der Deine Vergangenheit und Dein gegenwärtiges Leben prägt, zum Beispiel immer wiederkehrende Themen, Serien von Erfahrungen, belastende Verhaltensweisen, Fettnäpfchen, ....

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, schau Dir deinen Lebensweg samt dem roten Faden, der sich ja in all Deinen Erfahrungen zeigt, einfach nochmals liebevoll, heiter-lächelnd an, lass alles so stehen, wie es ist und schaue nun vorwärts:

Denke nun Deinen Lebensfaden in die Zukunft, mit der einfachen Frage: «Welche drei Wunscherfahrungen will ich künftig unbedingt noch machen?» So als ob du gerade Deiner Wunschfee begegnet wärest und drei Wünsche frei hättest: Was darf's denn sein, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler? – Überlege es Dir gut und nimm diese drei Wunscherfahrungen oder Wunscheigenschaften fürs erste einfach bewusst und prägnant in Dein Bewusstsein.

## Seinen Vorwärtsdrive vitalisieren

Es ist eine Binsenwahrheit: Leben ist Veränderung. Das einzig Beständige ist der Wandel. Der Fluss des Lebens ist stets in Bewegung, ist Veränderung. Und wir sind immer und überall mittendrin in diesem Strom des steten Wandels. Nur, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, wir tun uns vielfach schwer mit Veränderung. Warum ist das so? – Ergründe diese Woche Deinen inneren Schweinehund und erkunde Deine Komfortzone. Was fällt Dir auf?

Lebenskünstler haben Drive, haben Vorwärtsdrive, sie sind bestrebt, sich ständig weiterzuentwickeln, brachliegendes Potential anzuzapfen und sich stets weiter zu entfalten. Diesen Drang nach mehr, nach mehr Leben, nach neuen Erfahrungen, – spürst Du den auch? Vitalisiere auf Deine Art und Weise Deinen Vorwärtsdrive. Der Vorwärtsdrive der Lebenskünstler findet einen prägnanten Ausdruck in der Neugier der Lebenskünstler, ihrer kindlichen Neugier, Ihrer Lust stets Neues zu entdecken. Sei es ihr Abenteuerdrang oder ihr Entdeckergeist – stets ergründen Lebenskünstler Neuland, in sich und der Welt.

Und wir alle können Neugier: Als Kinder wollten wir ja alles untersuchen und ausprobieren. Das Neue ist spannend, ungemein interessant. Je älter wir werden, umso mehr verlieren wir unsere Neugier und ersticken sie in der Alltagsroutine. Wir verbauen uns unzählige Chancen und Möglichkeiten, das Leben interessant zu gestalten. „Das bringt doch nichts“ – Gell, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, diese Falle können wir getrost mit unserer Neugier umschiffen?

Woher wohl haben Lebenskünstler diese strahlenden, ewig-junge Kinderaugen, wenn nicht aus ihrem Blick nach vorne, wenn nicht aus ihrer Neugier!?