

Adrian Achermann

# Höchstpersönlich unangepasst



108 Kicks  
für Dein persönliches  
Lebenskunst-Training

«Lebenskünstler  
machen nicht bloss das Beste aus dem Leben –  
sie machen das beste Leben»

*Kurt Tepperwein, 1932*  
*spiritueller Lehrer*

Adrian Achermann

**Höchstpersönlich unangepasst**

108 Kicks für Dein persönliches Lebenskunst-Training

1. Auflage, Büron, Februar 2024

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

Gestaltung        ACHERMANNs  
Bilder              ACHERMANNs  
                          adobestock.com



## Vorwort - Lebenskunst ist doch keine Kunst!?

**Lebenskünstler – ja, das sind doch diese Sonderlinge, diese Taugenichtse mit ihrem lotterhaften Lebensstil, diese schrulligen, aussergewöhnlichen Zeitgenossen – so lautet landläufig die Meinung über diese Spezies Mensch. Und das stimmt, und stimmt doch nicht!**

In der Tat, Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler sind im wahrsten Sinne des Wortes «aussergewöhnlich», sie pflegen nämlich ein Leben ausserhalb des Gewohnten, sie leben ein Leben nach ihrem Gusto, ihrem persönlichen, inneren Massstab. Sie gehen bewusst und konsequent ihren individuellen Lebensweg und bringen den Mut auf, ihre Einzigartigkeit als Mensch zu leben, zu pflegen und zu entfalten. Darum können sie auch schon mal in ihrer äusseren Erscheinung ungewohnt daherkommen, vielleicht verlottert, vielleicht eigenartig stilvoll, auf alle Fälle *anders*. Und diese ihre vielfach schon äussere Andersartigkeit mag bei anderen, «normalen» Menschen Erstaunen auslösen und eine abschreckende Wirkung haben. Daher stammt wohl auch die oft zwiespältige Meinung über die Lebenskünstler.

Aber, bei Lichte betrachtet, Frage: Sind wir Menschen nicht alle irgendwie anders, sind wir nicht alle einzigartig, einmalig, sind höchstpersönlich anders?

Ja könnte es sein, dass wir Menschen von Natur aus als Lebenskünstler und Lebenskünstlerin angelegt und gedacht sind – gedacht als Wesen, die ihre Andersartigkeit, ihre Einzigartigkeit in den verschiedenen Inkarnationen auf der Erde entdecken und entfalten können, ja sollen?

Und auch aus spiritueller Sicht sind wir Menschen jederzeit pure Lebenskünstler, denn wir schaffen, formen, modellieren, gestalten unser Leben selber, genauso wie es eben Künstler tun. Wir tun dies aber meist unbewusst. – In diesem Sinn ist Lebenskunst keine Kunst, sondern eine natürliche Selbstverständlichkeit des Mensch-Seins. Wir alle sind also je-

derzeit Gestalter, Künstler, Schöpfer unseres Lebens. Und - auch wenn wir es meist ganz anders sehen oder nicht erkennen -, unser Leben ist in jedem Augenblick ein grossartiges Kunstwerk, ein einmaliges Gesamtkunstwerk, stets in sich vollkommen, aber (noch) nicht vollendet. So formen und gestalten wir Menschen ganz natürlich immer weiter an unserem Kunstwerk «Leben», denn Lebenskunst ist ja schliesslich keine Kunst, oder? – Doch, Lebenskunst ist auch eine Kunst!

### **Lebenskunst ist die Kunst,**

sein Leben zu *führen* und es nicht nur einfach so unbeteiligt und unbewusst verstreichen zu lassen, wie es halt grad mal kommt. Lebenskunst ist die Kunst, sein Leben nicht bloss zu erleiden, sondern es bewusst zu führen und zu gestalten, möglichst selbstbestimmt, sinnerfüllt und herzlich.

Kunst kommt von Können. Und so wie jedes Handwerk erst Arbeit ist und in der Folge übergeht in Richtung Könnerschaft und dann nach Meisterschaft strebt, so ist es mit der Lebenskunst: Alles ist schwierig, bevor es leicht wird. Wir befinden uns in unseren Inkarnationen auf der Erde ja schliesslich in der Schule des Lebens, wir sind hier, um zu lernen. Und so

gehen wir auf unseren individuellen Erkenntniswegen in Richtung Meisterschaft – der Meisterschaft, sein Leben bewusst zu führen und mit leichter Hand zu meistern. Der Meisterschaft aber auch, sein Leben mit ganzem Herzen zu geniessen und mit Bewusstsein zu gestalten.

### **Es geht ums Ganze...**

Lebenskunst ist eine ganzheitliche Sache. Wohl stammt der Begriff der «Lebenskunst» aus der Philosophie und wurde vor allem von den antiken Philosophen geprägt und als *ars vivendi* (die Kunst zu leben) propagiert, aber Lebenskunst ist weiss Gott keine theoretische Angelegenheit, sondern ein handfester, konkreter, pragmatischer Anspruch – eine Forderung, die im Alltag Gestalt annehmen soll.

Das Fundament der Lebenskunst ist das *Reflektieren*, das vertiefte Nachdenken über sich selbst, seinen Lebensweg und das Leben im Allgemeinen. Lebenskunst erfordert also den Mut, sich bewusst mit sich selbst auseinanderzusetzen. Lebenskunst ist ein Erkenntnisweg, ist eine Sache des Bewusstseins. Aber ganz abgesehen von dieser geistigen Qualität ist Lebenskunst immer auch ein Akt handfester Lebensgestaltung. Es

gilt, seinen Lebensweg Tag für Tag möglichst stimmig zu gestalten und seinen Lebensraum passend einzurichten. Und was auf gar keinen Fall fehlen darf bei der bewussten Lebensführung ist die Kunst des Geniessens. Aus diesen drei üppigen Quellen schöpft die Lebenskunst: Das Spiel des Lebens **erkennen – gestalten – geniessen**.

Im ganzheitlichen Ansatz der Lebenskunst fliessen diese drei Quellen immer ineinander und beeinflussen sich: So ist zum Beispiel unser äusserer, der sogenannte **reale** Lebensraum immer auch ein Abbild unseres inneren Raumes. Unser Lebensraum ist ein Spiegelbild unseres Bewusstseins. Ja, es könnte auch sein, dass, wenn Du zum Beispiel im Rahmen eines Lebenskünstler-Frühlingsputzes in Deinem Wohnraum Fenster putzt und so die Sicht nach aussen klärst, dass Du dann auch innerlich mehr Klarheit gewinnst. Bewusstsein und Lebensgestaltung sind eben aufs innigste miteinander verbunden. Lebenskunst ist eine ganzheitliche Sache. Alles bedingt sich, alles fliesst ineinander, wie innen so aussen.

Und so können wir immer und überall damit beginnen, uns bewusst der Lebenskunst zuzuwenden, wir

können auf der Bewusstseins-Schiene, dem Erkenntnisweg, vorangehen, können unsere Lebensgestaltung gezielt anpacken und können unsere Geniesser-Kompetenzen jederzeit herzhafte steigern.

### **Das Ziel der Lebenskunst...**

ist ein rundum erfülltes, ein stimmiges Leben – ein Leben in spielerischer Leichtigkeit und in tiefer existenzieller Freude, ein Leben in Fülle und Erfüllung. **Auf diesem Weg begleiten und unterstützen Dich die 108 Kicks des Lebenskunst-Trainings.**

### **Warum 108?**

108 ist keine Zahl wie jede andere, 108 ist eine heilige Zahl. Sie begegnet uns nicht nur in der Mathematik, der Astrologie und Physik, sondern vor allem auch bei spirituellen Praktiken, zum Beispiel im Yoga oder beim Rezipieren der 108 Namen GOTTES.

108 ist darum eine besondere Zahl, weil sie die Einheit allen Seins symbolisiert. Das ganze Universum ist durchdrungen von der Logik, der Symmetrie und der Schwingung dieser heiligen Zahl. Die ganze Schöpfung ist stets eine Einheit, alles ist mit allem verbunden. Und jede und jeder von uns ist Teil dieses Grossen Gan-

zen. Wir Menschen sind immer und überall mit allen und allem verbunden. Jeder einzelne Lebensweg ist unendlich wertvoll und wichtig, denn würde auch nur eine Lebensspur fehlen, dann wäre die vollkommene Einheit allen Seins nicht vollkommen. **Dieser Geist der Einheit, Verbundenheit und Liebe durchweht die 108 Kicks.**

### **Die 108 Kicks zur Lebenskunst...**

sind prägnante, knackige Kurztex-te, Gedanken-Anstösse, die Dich entweder durch den Tag begleiten oder ganz allgemein einfach inspirieren. Du findest in diesem Trainings-Handbuch einen abwechslungsreichen Mix mit Themen aus der Welt des Bewusstseins, spirituelle Übungen, Atem- und Entspannungsübungen, Anregungen zur Mantra-Praxis, Impulse zum Umgang mit Deiner Arbeitskraft, mit Deinem Leistungstier, Deiner Schöpferkraft, so wie auch handfeste Tipps zum Einrichten, Aus- und Aufräumen Deines Lebensraums. Und natürlich immer wieder Impulse, das Leben zu geniessen, denn schliesslich ist unser Leben, was wir leider in der Hitze des Gefechts vergessen haben, zur Freude geschenkt worden.

**«Und ich mach mein Ding,  
egal was auch die andern labern»**

*Udo Lindenberg, 1946,  
deutsche Rock-Ikone*

Ich habe die 108 Kicks in Wochen-Einheiten gegliedert, so dass Du von Montag bis Freitag je einen Bewusstseins-Impuls vorfindest, der Dich in Deiner Lebenskunst anregt und voranbringt. Am Freitag habe ich mit Blick auf das Wochenende vielfach einen Kick mit einer umfassenderen «Reichweite» platziert. Aber ganz abgesehen von dieser Struktur kannst Du das Lebenskunst-Training zu Deinem ganz persönlichen Training machen, indem Du es genau in Deinem eigenen Rhythmus zusammenstellst und die einzelnen Kicks nach Deinem Gusto gewichtest: Vielleicht erledigst Du den einen Bewusstseins-Impuls an einem Tag, für den nächsten Kick nimmst Du Dir zwei, drei Tage Zeit, vielleicht eine Woche, – eben genau nach Deinem Gusto, in Deinem Rhythmus.

Ich erwähne dies darum so explizit, weil Du als Lebenskünstler jederzeit Dein Ding machen sollst, weil Dein einzigartiges Wesen stets Dein ausschlaggebender Wegweiser auf Deinem Lebensweg sein möge.

Sein Leben möglichst selbstbestimmt zu gestalten und stimmig einzurichten – das ist ein fundamentaler Anspruch von Lebenskünstlern. Erschaffe darum in diesem Sinn mit den 108 Kicks Dein höchstpersönliches Lebenskunst-Training. - Viel Freude!

### **Eine Eigenschaft von Lebenskünstlern,...**

ja vielleicht ihr Markenzeichen schlechthin, ist ihre *spielerische Ader* - ein Charakterzug, der sie nicht zufällig in die Nähe von Kindern rückt. Ja vielleicht sind Lebenskünstler einfach nur erwachsene Kinder!? – sind auf der einen Seite Kinder, die dem Spiel des Lebens unvoreingenommen-bejahend und unbändig-freudig begegnen und sind auf der anderen Seite Erwachsene, die bewusst und verantwortungsvoll das Lebensspiel spielen.

Aber Moment mal, stopp! - rebelliert da der Verstand: Was, das Leben soll ein Spiel sein, das kann nicht sein!? – Das Leben ist doch viel zu ernst, zu wichtig! Das Leben ist doch eher ein Kampfplatz, oder gar ein Schlachtfeld, aber nie und nimmer ein Spiel, nein, das kann nicht sein!

Ja, genau dieser Kampfplatz-Fokus ist für gewöhnlich die Sichtweise unseres ungezügelt Verstandes. Wa-

rum es sich aber lohnt, den Verstand immer wieder mal liebevoll, aber entschlossen an die kurze Leine zu nehmen, das werden wir im Verlauf des Trainings sehen.

Denn aus einem umfassenderen Blickwinkel sieht die Sache nämlich ganz anders aus: Aus der ganzheitlichen Sicht des Bewusstseins zeigt sich der Charakter des Lebensspiels.

Es ist ein Spiel auf verschiedenen Ebenen: Zum einen ist unser Leben schlicht und einfach ein Spiel des Erfahrungen-Sammelns. Und für dieses kunterbunte Spiel stellt uns Mutter Erde das Spielfeld zur Verfügung. Zum Zweiten präsentiert sich das Geschehen auf dem Spielplatz des Lebens als ein Spiel der Polaritäten – und da geht es ja jeweils ganz schön turbulent hin und her, drunter und drüber. Diese Pendelbewegung, dieses Oszillieren zwischen den Polen zeichnet das vergängliche Spiel auf der Bühne des Lebens grundlegend aus. Zum Dritten ist unser Leben ein Spiel der Energien.

Schon die Quantenphysik hat entdeckt, dass alles Energie ist, dass selbst die dichteste Materie im Grunde Energie, Schwingung, Geist ist. In diesem allumfassenden Energiefeld ist alles mit allem verbunden, in diesem vibrierenden, energetischen Feld herrschen ewige Gesetze – Gesetzmässig-

keiten, die zu kennen sich lohnt, zum Beispiel das Prinzip von Ursache und Wirkung, wonach wir ernten, was wir säen.

### **Fazit ...**

Das Leben ist ein Spiel – ein Spiel soweit das Auge reicht! Das Leben ist weder schwer, noch ist es leicht, das Leben ist einfach, ist einfach so wie es ist. Das Leben ist so, wie wir es nehmen, wir können es schwernehmen, können es leichtnehmen, egal, es ist unsere Wahl. **Am erfolgreichsten spielen wir das Spiel des Lebens wohl dann, wenn wir es spielerisch nehmen!** Mit einer spielerischen Lebenshaltung surfen Lebenskünstler auf den Wellen des Lebens heiter und gelassen von Erfahrung zu Erfahrung, entdecken ihren inneren Reichtum und entfalten ihr Potenzial. Denn:

**«Wir Menschen sind nicht bloss  
ein winziger Tropfen  
im grossen Ozean des Lebens –  
wir sind der grosse Ozean des Lebens  
in einem Tropfen»**

*Muhammad Rumi, 1207 - 1273  
Sufimeister*

### **Das Lebenskunst-Training unterstützt Dich grundlegend dabei...**

die Lebenskünstlerin / den Lebenskünstler in Dir wachzuküssen. Der Lebenskünstler-Modus in uns steht nämlich für die beste Version von uns selbst – einem Idealbild in uns, das wir jederzeit beleben und zum Blühen bringen können. Um diesen Lebenskünstler-Modus in Dir gezielt zu vitalisieren, darum spreche ich Dich in den Kicks auch immer wieder bewusst so an, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler – Packen wir es nun an!

Adrian Achermann  
Bürön, Februar 2024

## **Inhalt**

**Lebenskunst ist doch keine Kunst!?** ..... 4

**Inhalt** ..... 10

**Woche 1 - Einzigartigkeit würdigen** ..... 14

- 1\_Einzigartigkeit überall 16
- 2\_Wow, was für ein Lebensweg! 17
- 3\_Im Kinderaugen-Modus 18
- 4\_Herzhaft leben 19
- 5\_Sein Leben bewusst *führen* 21

**Woche 2 - Das Lebensspiel wahrnehmen** ..... 22

- 6\_Vorhang auf für das Spiel 24
- 7\_Gefühle Marsch! 25
- 8\_Den Verstand an die kurze Leine 26
- 9\_Ins Bewusstsein kommen 27
- 10\_Geniessen ist Übungssache 29

**Woche 3 - Verantwortung wahrnehmen** ..... 30

- 11\_Vorwärtsdrive 32
- 12\_100-Pro Verantwortung 33
- 13\_Was hat das Ganze für einen Sinn? 34
- 14\_Zeit für sich 35
- 15\_Frühlingsputz 1 37

**Woche 4 - Das Beste empfangen** ..... 38

- 16\_Glück auf 40
- 17\_Wir sind immer auf Sendung 41
- 18\_Einfach nur das Beste 42
- 19\_Urvertrauen 43
- 20\_Dein idealer Tag 45

**Woche 5 - Sich selbst erkennen** ..... 46

- 21\_Selbstreflexion 48
- 22\_Sei Dein bester Freund 49
- 23\_Ganze Sachen 51
- 24\_Talente 52
- 25\_Freiraum! 53

**Woche 6 - Engagiert in eigener Sache** ..... 54

- 26\_Liebe, was Du tust 56
- 27\_Gib Dein Bestes 57
- 28\_Fehler!?! 58
- 29\_NEIN sagen lernen 59
- 30\_Höchstpersönlich unangepasst 1 61

**Woche 7 - Die Kraft der Worte nutzen** ..... 62

- 31\_Arbeitskraft oder Leistungstier? 64
- 32\_Mantra-Praxis 65
- 33\_«ICH BIN so frei!» - das Lebenskünstler-Mantra 66
- 34\_Deine Sprache verrät Dich 67
- 35\_Der Apéritif des Lebens 69

**Woche 8 - Lebenseinstellungen vornehmen** ..... 70

- 36\_Im Regieraum Deines Lebens 72
- 37\_Wie bist Du eingestellt? 73
- 38\_Hey, alles da! 75
- 39\_Dein Wohlstands-Bewusstsein 76
- 40\_Hallo Hauptdarsteller! 77

**Woche 9 - Loslassen** ..... 78

- 41\_Das Feuer der Begeisterung 80
- 42\_Zugehörig & verbunden 81
- 43\_Nie mehr wünschen! 82
- 44\_Tiefenentspannt 83
- 45\_Werde ein Meister im Loslassen! 85

**Woche 10 - in seine Mitte finden** ..... 86

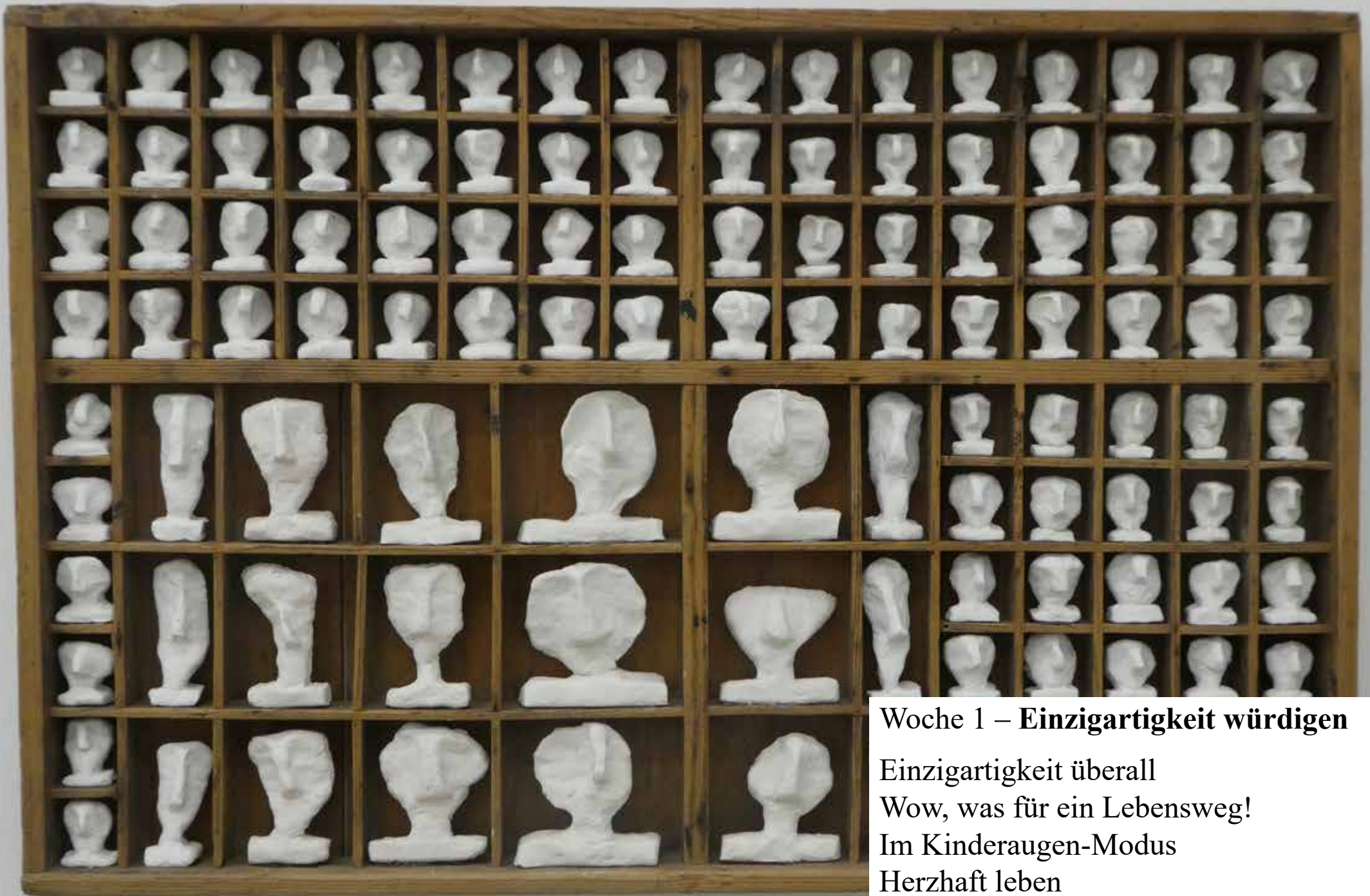
- 46\_Balance 88
- 47\_Ganz schön passende Arbeit 89
- 48\_Gedankenkontrolle 90
- 49\_Erhebende Gefühle 91
- 50\_Geniessen ist Wahrnehmungskunst 93

**Woche 11 - wenn die Richtung stimmt** ..... 94

- 51\_Gelassenheit 96
- 52\_Ausgerichtet 97
- 53\_So geht Schöpfung 98
- 54\_Selbstbestimmte Lebensgestaltung 99
- 55\_Gelassenheit hoch drei 101

<b>Woche 12 - Potenzial entfalten . . . . .</b>	<b>102</b>
56_ Kreativität	104
57_ Probleme seid willkommen!	105
58_ Über sich hinauswachsen	106
59_ Es gibt keine Grenzen – überspringe sie	107
60_ Genuss will Zeit	109
<b>Woche 13 - Leben zelebrieren . . . . .</b>	<b>110</b>
61_ Idealbilder kreieren	112
62_ Raus aus dem Opfer-Modus	113
63_ Faszination Alltag	115
64_ Du hast immer recht!	116
65_ Das Hemd eines Glücklichen	117
<b>Woche 14 -Angefüllt mit aufbauenden Gedanken . . .</b>	<b>118</b>
66_ Nie mehr ärgern!	120
67_ Vergiss den Zufall!	121
68_ Mach kein Drama daraus!	122
69_ Dein Tages-Mantra	123
70_ Das Kunstwerk Deines Lebens	125
<b>Woche 15 - Individualität pflegen . . . . .</b>	<b>126</b>
71_ Das Glück, dankbar zu sein	128
72_ Beginne zu träumen	129
73_ Ja träume, aber richtig!	130
74_ Keine grossen Sprünge	131
75_ Sorgst Du gut für Dich?	133
<b>Woche 16 - in der Fülle leben . . . . .</b>	<b>134</b>
76_ Souveränität	136
77_ Sei präsent!	137
78_ Wie steht es um Dein Bewusstsein?	138
79_ Wie willst Du zu Geld kommen?	139
80_ In der Fülle leben	141
<b>Woche 17 - Ganz im Hier und Jetzt sein . . . . .</b>	<b>142</b>
81_ Stille & Action	144
82_ Probleme anders anpacken	145
83_ Was wir haben, was wir sind	146
84_ Vergleichen ist unsere Leibspeise	147
85_ Die Magie des Augenblicks	149

<b>Woche 18 - den Frühling in sein Leben einladen . . . .</b>	<b>150</b>
86_ Verstehst Du die Signale Deines Körpers?	152
87_ Was bist Du Dir wert?	153
88_ Mut tut gut!	154
89_ Vergiss Auszeiten!	155
90_ Frühlingsputz 2, lass den Frühling in Dein Leben	156
<b>Woche 19 - Zukunft vor Augen . . . . .</b>	<b>158</b>
91_ Das Leben ist einfach	160
92_ Heute ist ein gesegneter Tag!	161
93_ Hey Gewinner!	162
94_ Die Überschrift für Deine Zukunft!?	163
95_ Sich treu bleiben	165
<b>Woche 20 - von der Bedrohung zur Freude. . . . .</b>	<b>166</b>
96_ Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf	168
97_ Freude Freude!	169
98_ Entspanne Dein Reptilienhirn!	170
99_ Alles ist mit allem verbunden	171
100_ Liebe ist...	173
<b>Woche 21 - Frieden finden mit allen und allem. . . . .</b>	<b>174</b>
101_ Du Staffeltträger Deiner Urahnen!	176
102_ Versöhnung – ja gerne!?	177
103_ Da geht mir ein Licht auf, die Zirbeldrüse	178
104_ Höchstpersönlich unangepasst 2	179
105_ Der Erkenntnisweg – ein Überblick	181
106_ Die Krönung des Lebens – der Tod	183
107_ Selbstliebe	185
108_ Lege ihn aus, den roten Teppich für Dein Leben!	187
<b>Meditationsbilder</b>	
Der violette Strahl steht für Veränderung, Erneuerung	188
Die Lemniskate - das Symbol der Unendlichkeit	190



Woche 1 – **Einzigkeit würdigen**

Einzigkeit überall

Wow, was für ein Lebensweg!

Im Kinderaugen-Modus

Herzhaft leben

Sein Leben bewusst *führen*



«Sei das Original,  
das Du bist»

*Kurt Tepperwein*

# 1

## **Einzigartigkeit überall**

Es ist vielleicht *das* Markenzeichen der Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler: ihre Einzigartigkeit! Sie erkennen und ergründen ihre Individualität, wertschätzen ihre Einzigartigkeit, lieben und leben und entfalten sie.

Aber, wenn wir genau hinsehen, erkennen wir: Hey, eigentlich ist ja jeder Lebensweg einzigartig! Nicht nur die Biografie von Tina Turner ist etwas Besonderes, sondern unser aller Leben ist einmalig, ist höchstpersönlich individuell, ist einzigartig.

Was meinst Du, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, ist die Erkenntnis Deiner Einzigartigkeit eine Prise gesunden Stolzes wert? – heute und überhaupt. – Erkennst Du das Original, das Du bist!?

# 2

## **Wow, was für ein Lebensweg!**

Was machen wir denn eigentlich hier auf der Erde? – Eigentlich machen wir Menschen nur eines, nämlich Erfahrungen. Und dem Leben ist es egal, welche Art von Erfahrungen das sind. Der Fluss des Lebens stellt uns einfach die Spielwiese zur Verfügung, auf der wir als inkarnierte Seelen immer und überall unsere Erfahrungen machen können.

Wie wäre es, wenn wir unsere alltäglichen Erfahrungen genauso wahrnehmen, wie es das Leben auch tut, nämlich neutral, ohne sie zu bewerten – entspannt und voll easy? Denn wir sammeln ja Tag für Tag einfach nur Erfahrungen – *das ist banal und grandios zugleich!* Wir alle sind im Grunde einfach nur Erfahrungen-Sammlerinnen und -Sammler. Schenkt uns diese Erkenntnis nicht schon einen grundlegend entspannteren Blick auf unsere Lebensumstände?

Wenn Du kurz innehältst und auf Deine höchstpersönliche Art und Weise liebevoll auf die zentralen Erfahrungen auf Deinem bisherigen Lebensweg zurückblickst, erkennst Du: Hey da ist aber ganz schön was zusammengekommen, eine reiche Fülle an Erlebnissen, ein gigantischer Reichtum an Erfahrungen! – Wow!! Betrachte diesen Deinen Erfahrungsschatz aber bitte nicht im Sinne von «gute Zeiten – schlechte Zeiten», sondern ohne zu bewerten, einfach wertfrei, im Sinne von «Wow, auch dieses Erlebnis gehört zu meinem Lebensweg, auch jene Erfahrung ist Teil meiner Lebensreise!» – Wow!!

Was meinst Du, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, ist heute – nach der gesunden Prise Stolz von gestern – zusätzlich auch noch eine grosse Portion Bewunderung angebracht für den reichen Erfahrungsschatz auf Deinem bisherigen Lebensweg?

«Verkauf Deine Klugheit und  
beschaff Dir Staunen»

*Muhammad Rumi*

«Und ich mach mein Ding,  
egal was auch die andern labern»

*Udo Lindenberg*

### 3

#### **Im Kinderaugen-Modus**

Wenn Kinder etwas meisterhaft beherrschen, dann ist es die Fähigkeit zu Staunen. Und auch Lebenskünstler haben sich diese staunenden Kinderaugen bewahrt, oder haben sie sich wieder bewusst angeeignet.

So wie wir gestern unseren einzigartigen Lebensweg bewundert haben, so können wir auch über die Lebenswege anderen Menschen staunen, ja können das Leben ganz allgemein bestaunen. Das Leben bewusst wertfrei einfach nur wahrnehmen und wieder staunen lernen – das katapultiert uns umgehend in den Kinderaugen-Modus. Ja mehr noch, aus Staunen kommt Liebe und aus Liebe kommt Staunen.

In all den kleinen Dingen des Alltags zeigt sich die Grösse des Lebens. Wie wäre es, heute die staunenden Kinderaugen dahingehend bewusst zu trainieren? – Staune, staune, staune!

### 4

#### **Herzhaft leben**

Der Schwung und die Kraft der Lebenskünstler sprudeln einerseits aus ihrer lebensbejahenden Lebenseinstellung. Andererseits auch aus ihrem Drang, ihr Leben mit Herzblut am Schopf zu packen und es eben volle Pulle zu leben. Was immer Du machst, tue es aus ganzem Herzen, sei verzweifelt, aus ganzem Herzen, sei glücklich, aus ganzem Herzen - lebe einfach Dein riesiges Lebenskünstler-Löwenherz!

Spürst Du die Kraft Deines Löwenherzen, die Lebenswucht, den Drive, die Freude? – Lasse Dein freudiges Löwenherz herzhaft hineinfluten in den heutigen Tag.



«Gestalte Dein Leben so,  
dass es bejahenswert ist»

*Wilhelm Schmid, 1953,  
Lebenskunst-Philosoph*

## 5

### Sein Leben bewusst *führen*

Eine Forderung der Lebenskunst lautet, gib Deiner Existenz Form, gib Deinem Leben Gestalt, bewusst Gestalt. So wie es eben Künstler tun, betrachten auch Lebenskünstler ihr Leben als Stoff, den sie wie bei einem Kunstprozess gestalten können. In diesem Sinne sein Leben bewusst zu gestalten, einzurichten und zu *führen* ist etwas grundlegend anderes als einfach nur so dahinzuleben, zu funktionieren oder gar bloss zu existieren. Das Zepter seines Lebens bestmöglich selbst in die Hand zu nehmen, bewusst anzupacken und stimmig zu gestalten – diesen Mut, diesen Mumm bringen Lebenskünstler auf.

Denn: Wenn wir unsere Freiräume, unsere im wahrsten Sinne des Wortes «Gestaltungs-Spielräume» nicht selbst in die Hand nehmen, dann tun es andere für uns und wir geraten in die Fremdbestimmung. Das Spannungsfeld «Selbstbestimmung – Fremdbestimmung» ist zentral im Rahmen bewusster Lebensführung.

Halte darum heute, und wenn Du magst auch am Wochenende, bewusst Ausschau nach Freiräumen, damit Du Dein Leben noch bewusster gestalten und so engagierter führen kannst. Halte Ausschau nach brachliegenden Möglichkeiten, mit denen Du Deine Einzigartigkeit noch stärker entfalten kannst.

## Das Leben preisen



Das Trainings-Handbuch zur Lebenskunst mit den 108 Kicks ist ein vielseitiger Mix mit Themen aus der Welt des Bewusstseins, mit spirituellen Übungen, handfesten Impulsen zur Lebensgestaltung und Ermutigungen zum herzhaften Lebensgenuss.

Lebenskünstler leben ihre Individualität volle Pulle herzhafte und gestalten und entfalten ihre Einzigartigkeit als Mensch. So preisen sie mit ihrem Dasein das Wunder des Lebens – freudig und auf ihre höchstpersönliche Art und Weise.