



Adrian Achermann

Sei das Original, das Du bist

52 BewusstseinsKicks
für Lebenskünstler



Vorab

Die gute Nachricht gleich vorab: 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 wohl 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 gehorcht Du nämlich Deinem eigenen Rhythmus. Wenn Du magst, verweile also etwas länger bei diesem oder jenem Kick, oder gehe schneller weiter, genau nach Deinem Gusto als Lebenskünstler.

Was ist denn ein Lebenskünstler überhaupt? Landläufig wohl eher einer mit einem lotterhaften Leben, ein Sonderling, ein Aussenseiter, 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 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 zu gestalten, stimmig und ausdrucksstark.

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 des Lebenskünstlers gehört also immer auch eine gute Portion Selbstreflexion.

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

Adrian Achermann,
Büron, Oktober 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

Der Blick nach innen 8-19

1. Das Leben einfach wahrnehmen und seine eigene Individualität schätzen 10 – **2.** Genau Dein Beitrag zählt 11 – **3.** Stauend Inventur 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 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.** Komm 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 das 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: «Weite» 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 einfach die Spielwiese zur Verfügung, auf der wir immer und überall unsere 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, nämlich 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 aber 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.

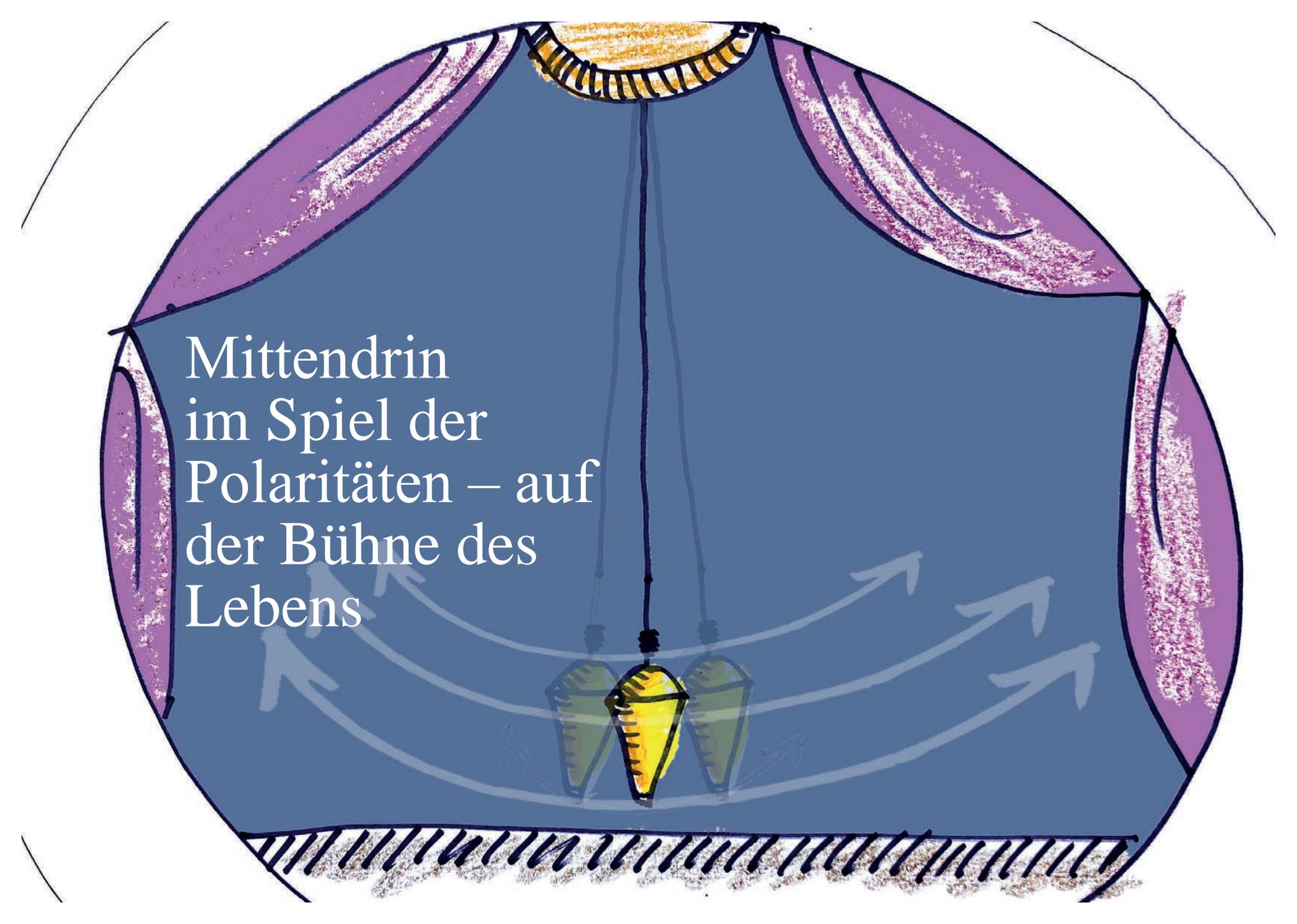
Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, in Deinen individuellen Erfahrungen zeigt sich Deine Einzigartigkeit, zeigt sich Deine Einmaligkeit, Dein So-Sein-wie-Du-bist, Dein So-Sein-wie-*nur*-Du-bist. – Wie wäre es, diese Erkenntnis mit einer gehörigen Prise gesundem Stolz zu garnieren und zudem 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, dann wäre der Ozean nicht ganz, er wäre nicht vollkommen. Es braucht also 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?



Mittendrin
im Spiel der
Polaritäten – auf
der Bühne des
Lebens

Vorhang auf zum Spiel des Lebens

Wir erleben das Spiel auf der Lebensbühne mit unserem sogenannten **Ich**, in unserem Körper und mit unseren **Gefühlen**. Und wir beurteilen und bewerten das Spiel mit unseren **Gedanken**, mit unserem Verstand. Dabei pendeln unsere Gedanken hin und her auf der Skala zwischen bejahend, anerkennend und ablehnend. Und auch unsere Gefühlspalette reicht von freudig, himmelhoch-jauchzend bis hin zu frustriert und zu-Tode-betrübt. So oszilliert unser Leben zwischen den Polen, Leben ist ein Spiel der Polaritäten. Und in diesem Spiel haben wir also ein **Ich**, haben einen Körper, haben Gefühle, Gedanken, haben einen Verstand. – all das **haben** wir, aber wer **sind** wir denn eigentlich?

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, bitte nimm diese Woche einfach nur bewusst das Spiel der Polaritäten wahr, in Deinem Leben, in der Welt ganz allgemein, dieses ewige Pendeln zwischen den Polen. Nimm so bewusst und voll easy auch Deine Gefühle und Deine Gedanken einfach wahr und erkenne: Ja, genau, alle diese Gefühle und Gedanken gibt es in mir und sie gehören zum Spiel meines Lebens. Schenke all Deinen Gefühlen und Gedanken, du kennst es schon, Dein liebevolles JA.

Wer bin ich wirklich?

Wer sind wir den eigentlich? – diese Frage geht über das Polaritäten-Spiel auf der Bühne des Lebens hinaus und tangiert eine andere Dimension unseres Lebens: Sie führt uns auf die geistige Ebene, in die Welt unseres Bewusstseins. Dabei erkennen wir: Wir sind von Haus aus geistige Wesen, wir sind Seelen, die in einem Körper wohnen und hier auf der Erde Erfahrungen sammeln. Wir sind ein **Selbst**, wir sind Bewusstsein, unendliches, ganzheitliches Bewusstsein.

Die Perspektive macht den Unterschied: Wir sind nicht bloss ein **Ich** und haben ein Bewusstsein, wir sind (unendliches, göttliches) Bewusstsein, ein **Selbst**, und gebrauchen einen Körper, brauchen ein **Ich**, um das Leben auf der Erde zu erleben. Das, was wir **Ich** nennen, ist nicht die Wahrheit, ist nicht wirklich, es ist eine Illusion, ein antrainiertes Etwas, ein veränderliches Gebilde.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, dies ist wohl die entscheidendste Frage im ganzen Bewusstseins-Training, ja dies ist die zentrale Frage unseres ganzen Lebens: Womit identifiziere ich mich, bin ich ein **Ich**, das ein Bewusstsein hat, oder bin ich Bewusstsein, ein **göttliches Selbst**, das einen Körper gebraucht, um auf der Erde Erfahrungen zu machen? – Was meinst du, wieso ist diese Frage so entscheidend?

Über sich
hinauswachsen



Sein Potenzial entfalten

Das Fundament für den Entwicklungsweg als Mensch ist die Tatsache «Leben ist Veränderung». Das bedeutet zum einen, wir Menschen sind immer und überall mit-tendrin im Strom des Wandels, und zum andern, wenn wir uns nicht selbst verändern, dann verändert uns das Leben. So tun Lebenskünstler gut daran, sich selbst immer wieder zu wandeln und sich bewusst und freudig zu entwickeln. Dabei können wir uns auf drei Ebenen entwickeln: Wir können unsere **Kompetenzen** erweitern, können unsere **Talente** entdecken und wir können unser **Bewusstseins-Potenzial** anzapfen.

Unsere **Kompetenzen** bilden wir meistens im Rahmen unseres Berufslebens aus, oft auch im Angesicht aussichtsreicher Karrieremöglichkeiten. Wir eignen uns Wissen an und schulen unsere Fertigkeiten. Dabei werden wir zu Profis in unserem Fach, zu Spezialisten, Experten oder am Ende gar zum Meister. Diese Art Entwicklung hat mit unserem Beruf zu tun – und jetzt, wie weiter? Ist das auch unsere Berufung? Um dazu Antworten aufzuspüren, müssen wir tiefergehen.

Unsere Entwicklung wird zur Schatzsuche, wenn wir unseren Fokus nach innen richten und auf Entdeckungsreise gehen zu unseren **Talenten** und schlummernden Fähigkeiten. Folgende Fragen weisen uns dabei den Weg: Was tue ich gerne, was zeichnet mich aus, welches sind meine kühnsten Träume? – Unsere Talente bewusst zu machen, ist das eine, sie in der Folge konsequent zu entwickeln, ist etwas anderes. Denn erst aus Talenten, die zur Entfaltung gebracht werden, erblühen unsere Stärken.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, würdige Deine Kompetenzen und gehe dann auch weiter zu Deinem Potenzial: Entdecke Deine verborgenen Talente, ja Deine kühnsten Träume. Schreibe sie Dir auf.

In der Tat, auf der Bühne des Lebens können wir unser Entwicklungs-Potenzial schon ganz gehörig entfalten und uns zu einer Persönlichkeit entwickeln. Aber im wahrsten Sinne des Wortes «über uns hinauswachsen», das können wir vor allem, wenn wir uns für die BewusstseinsEbene öffnen, wenn wir unseren Geist freilassen wie Alladin den Flaschengeist Dschinni.

Die Gretchenfrage: Bist Du ein *Ich* oder bist Du ein *Selbst*?

Bevor wir uns nun noch weiter auf der geistigen Ebene im Regieraum umsehen, lehnen wir uns kurz zurück und betrachten noch einmal die Ebenen im Spiel unseres Lebens: Wir sehen auf der einen Seite die Bühne des Lebens, auf der unser Spiel der Polaritäten abgeht, mit ständig wechselnden Darstellern, Kulissen und Requisiten. Und wir haben auf der anderen Seite einen ersten Einblick erhalten vom Regieraum, aus dem heraus das Spiel des Lebens verursacht und gelenkt wird.

Wir haben gesehen, wir sind Seelen, die in einem physischen Körper wohnen, um auf der Erde Erfahrungen zu sammeln. Wie stark wir uns auch immer mit dem, was wir **haben** – Körper, Gefühle, Gedanken, Name, Rolle, Ich, Persönlichkeit – identifizieren, wir **sind** und bleiben geistige Wesen. Wir sind Teil des unendlichen, göttlichen Bewusstseins, wir sind von Natur aus reines Bewusstsein.

Als **Ich** leben wir auf der Bühne des Lebens in der Illusion des Getrennt-Seins, denn da gibt es ja die anderen Menschen, die scheinbar von uns getrennt sind. Aber diese Trennung ist Illusion, wir sind alle reines Bewusstsein, wir sind Energie, wir sind eins. Unser **Ich** erlebt auf der Bühne des Lebens das Drama der Polaritäten, wobei wir aber jederzeit als erwachendes Bewusstsein die Möglichkeit haben, uns bewusst zu werden, wer wir wirklich sind. Wir können jederzeit in unseren Regieraum gehen und zu Bewusstsein kommen. Wir sind ein göttliches **Selbst**.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, wir sind ja viel mehr als das, was uns unser begrenztes Ich vorgaukelt, wir sind ein unendliches, göttliches Selbst. – Was bringt Dir als Lebenskünstler diese Erkenntnis?

Two clay puppets are shown in profile, facing each other as if in conversation. The puppet on the left has a tall, pointed, textured hat and a wide, open mouth. The puppet on the right has a smaller, dark, textured hat and a slightly open mouth. They are set against a background of vertical brushstrokes in shades of purple and blue. The text is overlaid on the left side of the image.

Im Schöpfer-Modus
sein Leben bewusst
gestalten,
freudig und
ausdrucksstark

Aus dem Opfer- in den Schöpfer-Modus

Wenn wir geboren werden, sind wir erst einmal vollkommen in der Opferrolle, wir sind abhängig und hilflos. Wir sind darauf angewiesen, dass wir gefüttert und geliebt werden, sonst haben wir keine Überlebenschance. Das ist Opferrolle durch und durch, hilflos, abhängig und ohnmächtig.

Bei unserer Geburt ist uns also, und das ist der geniale Startschuss des Spiels, unsere königliche Bewusstseins-Krone irgendwie heruntergerutscht und wir haben vergessen, wer wir eigentlich sind. Wir sind aus dem Paradies, aus der Einheit ins Getrennt-Sein eines **Ich** gefallen. Warum wohl? – Um durch Abertausende von Erfahrungen hindurch wieder in das Bewusstsein der Einheit zurückzufinden, um unser geistiges Erbe anzutreten, und als Schöpferin, als Schöpfer unsere Schöpferkraft zu gebrauchen. Im Bewusstsein erkennen wir, dass es gar keine Trennung gibt und gab, und wir immer noch im Paradies sind.

Als Schöpfer meines Lebens kann ich mich natürlich auch weiterhin als Opfer fühlen, denn ich bin ja nicht gezwungen, von meiner Schöpferkraft Gebrauch zu machen. Auch wenn ich mich als Opfer fühle, so habe ich auch von meiner Schöpferkraft Gebrauch gemacht: Ich habe ein Opfer-Bewusstsein geschaffen und gehe jetzt eine gewisse Zeit als Opfer durch dieses Spiel, als ein Opfer der Umstände, ein Opfer der Zeit, der Menschen, der Situationen und Umstände, als ein Opfer des Schicksals.

Lebenskünstler gestalten ihr Leben selbstbestimmt auf allen Ebenen, bewusst, tatkräftig, kreativ. Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, fühle Dich in dieser Woche bewusst sowohl in den Opfer-Modus wie auch in den Schöpfer-Modus hinein. Wie fühlen sich die beiden an, was wählst Du für Dein Leben?

Entspanne Dein Reptilienhirn

Wir Menschen sind inkarnierte Seelen in einem Menschenkörper. Wir sind auf der Erde, um die Schöpfungs idee «Mensch» zu verwirklichen. Wir sind aufgefordert, uns selbst und unsere Individualität zu entdecken, zu entfalten, um zu Bewusstsein zu kommen und zurückzukehren ins Eins-Sein.

Dieser Prozess der Bewusstwerdung spiegelt sich auch in unserem Gehirn, in den verschiedenen Gehirnarealen. Im evolutionsgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns, dem **Stammhirn**, das sich am Hinterkopf befindet, da wo die Nervenstränge aus der Wirbelsäule ins Gehirn kommen, finden sich unsere Überlebensmechanismen wie Flucht, Kampf, Totstellen. Es liegt in der Natur unserer Natur, dass wir aus diesem sogenannten Reptilienhirn heraus reflexartig und instinktiv reagieren.

In der Mitte unseres Gehirns befinden sich im **limbischen System** die emotionalen Zentren. Wenn das Reptilienhirn unser Überleben sichern soll, können wir dank unserem limbischen System unser Leben im wahrsten Sinne des Wortes «erleben». Dank unseren Emotionen und Gefühlen können wir die ganze polare Bandbreite des menschlichen Lebens erfahren. Aber solange wir nur aus unserem Reptilienhirn und aus unseren emotionalen Zentren heraus unser Leben erleben, sind wir noch gefangen im Spiel der Polaritäten, wir verstricken und verwickeln uns. So dreht sich das Rad der Wiedergeburten weiter, das Rad des Karma. Das Ziel unserer Entwicklung ist es aber, zu Bewusstsein zu kommen, und aus diesem Bewusstsein heraus unser Leben als Schöpfer zu gestalten.

Unser **Bewusstseinszentrum** befindet sich im Stirnbereich, im frontalen Kortex. Das Stirnhirn ist des Menschen neuste Errungenschaft in der Evolutionsgeschichte. Hier in der Kommandozentrale ist der Sitz für bewusstes Denken, für das Wahrnehmen, das Problemlösen, das Vorausschauen, die Kommunikation – kurz: für die bewusste Interaktion mit uns und unserer Umwelt. Hier in unserer Kommandozentrale, im Zentrum unseres bewussten Seins, liegt unser wahres Potenzial, liegt unser Kapital.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, nimm in dieser Woche bewusst wahr, aus welchen Gehirnarealen heraus Du Dein Leben gestaltetest, instinktiv, emotional, bewusst? Damit unser Mensch-Sein ganz ist, braucht es aber alle drei Areale. Entscheidend ist, wer in unserem Leben das Kommando hat. Kommen wir darum je länger je bewusster zu Bewusstsein!

Die Welt der Lebenskünstler

die Fülle des Lebens
Anders-Sein kultivieren
gelassen
Liebe
in die Stille gehen
Sinn entdecken
Achtsamkeit
Selbstbestimmt
über sich hinauswachsen
manifestieren
Möglichkeiten sehen
Innere Freiheit
voll easy Leben wahrnehmen
eigensinnig
liebepoll Leben annehmen
Wunder sehen
geniessen
mit leichtem Herzen
Grenzen sprengen
Vorwärtsdrive
Freude
souverän
Begeisterung
Glückspilz-Modus aktivieren
Mut, einOriginal zu sein
Verbundenheit
Heiterkeit
Idealbilder schaffen
echt
Verantwortung wahrnehmen
Individualität wertschätzen
kreative Ader
Herzblut
Einverständnis
Ausdruckskraft
seinen Geist freilassen
bewundern und staunen
Schöpfer in sich wachküssen
ich empfangen das Beste
Neugier
Seelenruhe
gestalten
Danken
sein Bestes geben
Selbstreflexion
alles ist möglich
zu Bewusstsein kommen
jetzt glücklich sein
ich bin es wert
in die Krone gehen
Spielerische Lebenshaltung –
Leben ist ein Spiel
Leben bewusst führen
Wohlbstandsbewusstsein
Stimmigkeit