



Adrian Achermann

**«Ich bin
so frei!»**

Dein Lebenskunst-Training

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

Kurt Tepperwein, 1932
spiritueller Lehrer & Autor

Adrian Achermann
«Ich bin so frei!»
Dein Lebenskunst-Training

Adrian Achermann

«Ich bin so frei!» – Dein Lebenskunst-Training
1. Auflage, Büron, April 2026

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

Gestaltung ACHERMANNs
Fotos ACHERMANNs
Titelbild Ölgemälde von Martin Herler, martinherler.de
Druck onlinedruck.ch, Münchenstein



Vorab

In Deinem höchstpersönlichen Rhythmus

Lebenskunst – das ist ein höchstpersönlicher Weg zu einem ausdrucksstarken, glücklichen, ja einem erfüllten Leben. Einem Leben in bestmöglicher Selbstbestimmung, einem Leben in herzhafter Freude, Fülle und Erfüllung. Die Lebenskunst-Trainings begleiten, unterstützen, inspirieren und ermutigen Dich, auf Deinem Weg bewusst und freudig voranzugehen. Ziel des Trainings ist es, dass Du Deinen Lebenskunst-Modus bestmöglich entfaltest und dass Du in Dir die Grösse entwickelst, Dein eigener Lehrer, Arzt, ja sogar Meister zu sein.

Damit Du genau in Deinem persönlichen Rhythmus vorwärtsgehen kannst, bestehen die Trainings nebst einleitenden Texten vor allem aus einer reichhaltigen Palette an Kicks. Kicks sind prägnante Kurztexte, kompakte, auf den Punkt gedachte Lebenskunst-Themen – Themen, mit denen Du Dich genau nach Deinem Gusto, in Deinem höchstpersönlichen Rhythmus befassen kannst: Den einen Kick liest Du einfach durch und gehst gleich zum nächsten weiter, einen anderen Bewusstseins-Impuls trägst Du vielleicht einen Tag lang im Hinterkopf, eine Woche, und wieder andere, die Dich noch tiefer ansprechen, kannst Du ein Leben lang praktizieren. Wie zum Beispiel die Lebenskünstler-Fähigkeit, mit Kinderaugen zu staunen oder die Gabe, Unliebsames zu segnen.

Das Lebenskunst-Training gliedert sich in fünf Trainingseinheiten: Die Trainingsblöcke präsentieren Dir ein umfassendes Sortiment an Kicks. Sie haben wohl jeweils ein Schwerpunkt-Thema, beleuchten aber immer auch andere Themen aus der Welt der Lebenskunst. Denn in der Welt der Lebenskunst geht es ums Ganze, es geht um Deine gesamte Lebenswelt. Alles in Deinem Leben ist ein Ausdruck Deiner Lebenskunst: Angefangen in Deinem Kopf, bei Deiner Gedankenpalette, in Deinem

Herzen bei Deinem Gefühlsspektrum, Deinen inneren Bildern, Deiner Wertewelt, Deinen Lebenseinstellungen. Und ganz konkret ist Lebenskunst immer auch ein Ausdruck Deiner Lebensgestaltung – mit all den Dingen in Deiner Wohnung und in Deiner Arbeitswelt. Zudem auch ein persönlicher Ausdruck mit Deiner Stimme, Deiner Sprache und den Worten, die Du wählst. ***Alles ist ein Spiegel Deiner Lebenskunst. 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 weisst 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, ja eine Bewusstseinschulung, die auch tief in die Themen der Spiritualität hineinreicht, zum Beispiel mit Fragen wie, was will die göttliche Seele überhaupt auf dieser Erde, was soll das Ganze, was ist der Lebensinn...? 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 – Bewusstsein, Lebensgestaltung, Lebensgenuss – 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 Spie-

gelbild unseres Bewusstseins. Ja, es könnte 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 immer aufs innigste miteinander verbunden und verknüpft. Anderes Exempel: Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen ist ein Anspruch gesunder Selbstfürsorge. Und auf genau diesem Anspruch des bewussten Innehaltens basiert auch die Kunst der Achtsamkeit und des weltlichen Geniessens.

Wie gesagt, 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, oder wir können unsere Lebensgestaltung gezielt anpacken und/oder können unsere Geniesser-Kompetenzen jederzeit herzlich steigern.

Das Trainingsprogramm – auf einen Blick

- Trainingseinheit ***Seine Einzigartigkeit ergründen***
- Trainingseinheit ***Das Spiel des Lebens erkennen***
- Trainingseinheit ***Seine Schaffenskraft einsetzen***
- Trainingseinheit ***Die Macht der Worte nutzen***
- Trainingseinheit ***Die Einheit allen Seins bewundern***

Lebenskunst ist die Kunst, sein Leben zu führen, ***bewusst zu führen*** und es nicht nur einfach unbeteiligt und unbewusst verstreichen zu lassen. Es ist die Kunst, sein Leben nicht bloss zu erleiden, sondern bewusst zu gestalten, möglichst selbstbestimmt, sinnerfüllt und herzlich. ***Lebenskunst ist ein Sprungbrett zu einem intensiven Leben, einem mit ganzem Herzen gelebten, einzigartigen Leben***, volle Pulle.

Lebenskunst garantiert Dir kein leichtes Leben, wieso auch! Aber Lebenskunst ist Dein höchstpersönlicher Weg hin zu einer leichten, lebensfördernden Lebenseinstellung. Und somit zur Fähigkeit, Dein Leben, wie immer es sich Dir zeigt, zu meistern, und dies idealerweise mit leichter Hand.

Die Absicht des Lebenskunst-Trainings ist es, die Lebenskünstler-Einstellung in Dir zu aktivieren, zu vitalisieren. Und natürlich auch die der Lebenskünstlerinnen. Denn der Lebenskunst-Modus steht für die beste Version von Dir selbst! – einem Idealbild in Dir, das Du jederzeit wachküssen, beleben und zum Aufblühen bringen kannst.

Ich wünsche Dir inspirierende, erkenntnisreiche Lesemomente und viel Freude.

Adrian Achermann,
Büron, April 2026

Inhalt

Vorab In Deinem höchstpersönlichen Rhythmus	5
Einleitung	11
TRAININGSEINHEIT Deine Einzigartigkeit.....14	
Das Kick Spektrum reicht von Deinem einzigartigen Lebensweg über die Fähigkeit NEIN zu sagen, dem Mut, sich treu zu bleiben bis hin zur Selbstliebe.	
TRAININGSEINHEIT Das Spiel des Lebens.....54	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht vom Lebenssinn über die Welt der Gefühle, den Mechanismus des Verstandes und dem Bewusstsein, bis hin zur existenziellen Freude und der Liebe zum Leben.	
TRAININGSEINHEIT Deine Schaffenskraft..... 108	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der Freude bei der Arbeit über das entspannte Leistungstier und der Forderung «Machen statt meckern!», dem Sinnerleben bei der Arbeit bis hin zum Kunstwerk Deines Lebens.	
TRAININGSEINHEIT Die Macht der Worte 166	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der schöpferischen Macht unserer Sprache über Dein Tagesmantra und der Sprache der Souveränität bis hin zum kraftvollsten Schöpfungswort ICH BIN.	
TRAININGSEINHEIT Die Einheit allen Seins 214	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der Macht der Liebe und dem Tanz des Lebens über den Aufruf «Mensch ärgere Dich nicht – segne!» bis hin zum Glück, dankbar zu sein und dem Versöhnungsritual Ho`onoponono.	
Zum guten Schluss	276

**«Der Mensch ist frei geboren, ist frei
und würd er in Ketten geboren»**

Friedrich Schiller, 1759-1805,
deutscher Dichter

Einleitung

**Liebe Lebenskünstlerin, schönen guten Tag
Lieber Lebenskünstler, servus und grüss Dich**

Ja wie kommt es denn, dass ich Dich vorab schon als Lebenskünstler und Lebenskünstlerin anspreche? – ganz einfach: **Weil Du es bist!** Wir Menschen sind alle aus spiritueller Sicht jederzeit freischaffende, kreative Lebenskünstler – wir schaffen, formen, modellieren, gestalten unser Leben jederzeit selbst, mit unseren Gedanken, Worten, Entscheidungen, Taten, mit unserer Schöpferkraft – genauso wie es eben Künstler tun. **In diesem Sinn ist Lebenskunst eigentlich keine Kunst, sondern eine natürliche Selbstverständlichkeit unseres Mensch-Seins.** Wir alle sind jederzeit Gestalter unseres Lebens. Meist tun wir dies aber eher unbewusst.

Lebenskünstler verstehen es, das Leben als Stoff zu betrachten, den man Tag für Tag wie einen Kunstprozess gestalten kann. **Lebenskunst gibt der Existenz Form.** Das Leben eines jeden Menschen wird zum Material, so wie für den Holzbildhauer das Holz, für den Maler die Leinwand, der Pinsel, die Farben, für die Tänzerin ihr Körper oder für Ludwig van Beethoven die Noten. Jede und jeder macht die Kunst auf seine, auf ihre höchstpersönliche Art und Weise mit dem Material, dass er hier und jetzt zur Verfügung hat.

Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler formen aus einer grossen inneren Freiheit heraus mit dem Material «Leben» ihren Lebensweg. Gemäss dem Motto: Ich bin ja so frei! – Ist dieses Gefühl der inneren Freiheit ein Sprungbrett für ein erfülltes Leben? – Gehen wir kurz auf Spurensuche:

«Ich bin so frei!»

Der Ausdruck aus der Bayerischen Umgangssprache strotzt vor Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit, er drückt aus «ich nehme mir jetzt die Freiheit, dies oder jenes zu tun», «ich erlau-

be es mir einfach». Dabei schwingt eine Prise Höflichkeit mit und eine grosse Portion Eigensinn. Der Duden beschreibt die Redewendung als «ich erlaube mir ohne weitere Formalitäten, das zu tun». **Aus dieser inneren Weite heraus leben Lebenskünstler, und sie gestalten aus dieser inneren Freiheit heraus freudig und möglichst stimmig ihr Leben.** Das Bedürfnis nach Autonomie, nach Entscheidungsfreiheit und Unabhängigkeit ist geradezu ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Denn wir Menschen wurden alle frei geboren. Und diese Sehnsucht nach Freiheit schlummert ein Leben lang in uns, ja treibt uns geradezu an, und sie will wieder entdeckt und gelebt werden.

Denn im Laufe unseres Lebens haben wir diese innere Freiheit regelrecht verschüttet und sie ist uns im Zuge unserer gesellschaftlichen Domestizierung vielfach abhandengekommen. Wir haben über unsere natürliche, innere Freiheit allerhand Konzepte und Einstellungen gelegt – Überzeugungen und Glaubenssätze, wer wir denn sind und was wir zu tun haben. Wir haben gelernt, wie wir uns zu verhalten haben und haben uns vielfach mit den gesellschaftlichen Wertesystemen identifiziert, haben gelernt, was gut und was schlecht ist. Schritt für Schritt haben wir so all die Begrenzungen unserer Konditionierungen übernommen **und haben unsere, eigentlich grenzenlose Freiheit unseres Herzens aufgegeben.** Unsere wahre, natürliche innere Freiheit ist wohl in uns meist grosszügig verschüttet – wir funktionieren brav und angepasst – aber sie ist immer noch da.

Machen wir es darum gleich konkret und, wenn Du magst, **liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler**, sprengte jetzt gleich eine erste Kette der antrainierten Unfreiheit, und zwar ganz einfach: **Atme gerade jetzt einfach tief ein und aus und spüre die Weite in Deinem Brustraum.** Vielleicht nimmst du einen zweiten Atemzug oder einen dritten tiefen, befreienden Atemzug. Dank unserem bewussten Atmen haben wir in jedem Augenblick die Möglichkeit, die Freiheit in uns, das freie, weite Herz wieder zu reaktivieren und zu vitalisieren.

Was bringt es?

Mit diesem weiten Herzen sind wir ganz anders auf unserem Lebensweg, in unserem Alltag unterwegs, haben eine andere Haltung, eine andere Körperhaltung, eine andere Ausstrahlung, fühlen anders, denken anders, treffen andere Entscheidungen, handeln anders, leben anders! Das Leben kommt nicht **zu** uns, sondern geschieht **durch** uns, Leben geschieht von innen nach aussen. **Unsere innere Freiheit öffnet uns auch den Raum, unsere Persönlichkeit zu entfalten und nach unserem Gusto zu entwickeln.** Und wir erkennen in diesem Raum vor allem auch unsere Einzigartigkeit als Individuum.

Mit dem Bewusstsein für die eigene Einzigartigkeit und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung sprengen Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler auf ihrer Lebensreise bewusst und immer wieder den Käfig der Einschränkungen, machen «ihr Ding» und leben und entfalten ihre Einzigartigkeit.

Wie wäre es, die Redewendung **«Ich bin so frei»** geradezu als kraftvolles Lebenskünstler-Mantra zu nutzen und so dank der Macht der Worte die Freiheit in sich selbst gehörig und bewusst anzukurbeln? Und damit die Weichen für ein stimmiges, erfülltes Leben zu stellen – ein Leben, das sich echt und freudig von innen nach aussen entfaltet.



Trainingseinheit Deine Einzigartigkeit

Das Kick-Angebot

Geniessen ist Übungssache	16
Erkenne Dich selbst!	17
Entdecke Deine Einzigartigkeit	18
Wow, was für ein Lebensweg!	19
Einzigartigkeit überall	20
Im Kinderaugen-Modus – staunen!	22
Genau Dein Beitrag zählt!	23
Das liebevolle JA	24
Urvertrauen	25
Glück auf!	27
Dein idealer Tag	28
Raum schaffen	29
Deinen Vorwärtsdrive vitalisieren	30
Keine grossen Sprünge	31
Sein Leben führen – <i>bewusst führen</i>	33
Herzhaft leben	34
Freiheit und Verantwortung	35
100-Pro Verantwortung	36
Was bist du Dir wert?	37
Prüfe Dein Selbstbild	38
Bleibe Dir treu, immer!	41
Zeit für sich	42
Mut tut gut	43
NEIN sagen lernen	45
Höchstpersönlich unangepasst	46
Eine Prise Ewigkeit im Genuss	48
Die Magie des Augenblicks	49
Faszination Alltag	50
Werde ein Meister im Loslassen	51
Selbstliebe	52

«*Der Geniesser schafft sich eine Welt,
in der er immer wieder Schönes entdeckt –
eine Welt, die ihn immer wieder beschenkt*»

Gero von Randow, 1953,
Journalist*

Geniessen ist Übungssache

Lebenskunst ist viel weniger eine Frage des Intelligenzquotienten noch des Kontostands, sondern vielmehr geht es darum, Gelegenheiten, glücklich zu sein, am Schopf zu packen. Je besser wir die Welt kennen, umso mehr schätzen wir sie. **Die Welt ist unser Königreich, wir eignen sie uns an, indem wir sie geniessen.** Geniessen ist ein vollkommenes Eintauchen in den Augenblick. Das Rundum-Wohlgefühl des Geniessens entspringt dem vollkommenen Versöhnt-Sein mit dem jeweiligen Augenblick, mit sich und der Welt. Genuss verschlingt den Augenblick geradezu mit allen Sinnen. Geniessen ist Übungssache. Es ist wie beim Sport, wer übt, leistet nicht nur mehr, er genießt auch intensiver. Üben ist die wichtigste Lehre in der Kunst des Geniessens: Geniesser haben geübt, sie üben immer noch und sie werden weiter üben.

Genuss will Hingabe. Wer Hingabe übt, kann fast überall etwas geniessen. In allem, was uns umgibt, können wir ein Vielfaches mehr sehen, hören, riechen und schmecken, wahrnehmen, als wir es normalerweise tun. Wir können Neues im Vertrauten erleben. Geniesser und Geniesserinnen nehmen die Segnungen des Alltags bewusst wahr. «Carpe diem», nutze den Tag, packe den Augenblick. Genuss weckt die Lebensgeister! – Im Geniessen schenken wir dem Leben ein herzhaftes JA.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, wie wäre es, heute und überhaupt immer wieder bewusst kleine Genussmomente zu erleben, damit Übung die Meisterin/den Meister im Geniessen macht? – viel Vergnügen!

* Aus: von Randow, Gero, Geniessen - eine Ausschweifung, 2. Auflage dtv, München 2004

Erkenne Dich selbst!

Lebenskunst, davon war bereits die Rede, fusst auf den drei Säulen, das Spiel des Lebens zu geniessen, zu gestalten und zu erkennen. Dieser Kick versucht einen Rahmen abzustecken, was es denn so alles auf dem Erkenntnisweg der menschlichen Existenz zu erkennen gibt.

Über dem Eingang des Orakels von Delphi standen die auffordernden Worte: **Erkenne Dich selbst!** – Selbstreflexion ist Arbeit an sich selbst, ist anstrengend, manchmal auch unangenehm bis erschreckend, aber immer wertvoll und sinnvoll. Denn wer sich selbst gut kennt, kann in jeder Lebenssituation angemessen agieren. Der Weg der Selbsterkenntnis ist wohl nie zu Ende und er ist ein unendlich vielseitiger. Denn wir können uns auf verschiedensten Ebenen erkennen. Der Erkenntnisweg erstreckt sich dabei aber immer vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, von der Materie Richtung Geist. Ich wage den Versuch einer Übersicht:

- **Wer bin ich, 1?** – das irdische Equipment: Körper, Gefühlswelten, Gedankensortiment, der freie Wille
- **Wer bin ich, 2?** – das innere Equipment: Wertewelt, Einstellungen, Glaubenssätze, innere Bilder: Selbstbild, Menschenbild, Weltbild und Feindbilder
- **Was kann ich?** – Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen, Stärken
- **Was beflügelt mich?** – Begeisterungspotenzial, Vorlieben, Träume, Visionen
- **Was macht mich einzigartig?** – Besonderheiten, Eigenheiten, Ecken, Kanten
- **Wer bin ich wirklich?** – geistige Ebene, göttliche Seele, universelles Bewusstsein, wahres Potenzial, göttliches Erbe.

«**Mensch, erkenne Dich selbst, dann weißt Du alles!**»... lautet ein Zitat des griechischen Philosophen Sokrates. Ja, Lebenskünstler besitzen den Mut, sich mit sich selbst auseinander-



Lebenskunst – das ist ein höchstpersönlicher Weg zu einem möglichst selbstbestimmten und sinnerfüllten Leben. Einem Leben mit jeder Menge Be-

wusstsein und existenzieller Freude. Die Lebenskunst-Trainings begleiten, inspirieren und ermutigen Dich auf diesem Weg.

Die Trainings bestehen aus einer reichhaltigen Palette an Kicks. Kicks sind prägnante Kurztex-te, kompakte, auf den Punkt gedachte Lebenskunst-Themen, mit denen Du Dich genau in Deinem höchstpersönlichen Rhythmus befassen kannst.

Das Trainingsprogramm gliedert sich in fünf Trainingseinheiten:

- **Deine Einzigartigkeit ergründen**
- **Das Spiel des Lebens erkennen**
- **Deine Schaffenskraft einsetzen**
- **Die Macht der Worte nutzen**
- **Die Einheit allen Seins bewundern**

Der Lebenskunst-Modus steht für die beste Version Deiner selbst – einem Idealbild in Dir, dass Du jederzeit wachküssen, beleben und zum Aufblühen bringen kannst.

www.ausdruckskraft.ch