



Leseprobe

Yousef Hammoudah

Die Sieben Säulen des Seins

Von der Kunst ein erfülltes Leben zu führen - Das transformierende Praxis-Programm

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,00 €



Seiten: 368

Erscheinungstermin: 13. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die beste Zeit für einen Neubeginn ist Jetzt

Die Sieben Säulen des Seins sind ein modulares, flexibles System für ein Leben in Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Klarheit. Yousef Hammoudah hat es für Menschen entwickelt, die in Zeiten der schwindenden Stabilität im Außen ihren Anker im Inneren suchen. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Hirnforschung, der analytischen Psychologie, der Achtsamkeits- und Glücksforschung kombiniert der Autor mit säkularer Spiritualität, Humanismus und eigener Lebenserfahrung zu einer ganzheitlichen Anleitung für Transformation und Persönlichkeitsentwicklung. Dieses Buch ist das ultimative Programm gegen jeden Burn-Out, inspirierend und inspiriert geschrieben und leicht zu verstehen – dein Ticket für die Reise zu einem erfüllten Leben.



Autor

Yousef Hammoudah

Yousef Hammoudah war unter anderem TV-Moderator, Musikbranchen-Veteran, Start-Up Gründer, Agenturgeschäftsführer und führte zuletzt bei einem global marktführenden Sportartikelhersteller die größte Sportler-Community der Welt zum Erfolg. Er wurde zweifach mit dem Online-Grimme Preis ausgezeichnet und war für die Entwicklung ganzheitlicher Trainings- und Bildungsprogramme für Millionen von Menschen international verantwortlich. Er ist zertifizierter

Yousef Hammoudah
Die sieben Säulen des Seins

Yousef Hammoudah

**DIE
SIEBEN
SÄULEN
DES
SEINS**

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective canopy.

IRISIANA

*Für Gabriella, Yoko, Florence,
für Lina, Radier und Rhada
und für meinen Vater.*

Inhalt

Vorwort: Im Limbo durch das Licht	9
Einleitung:	11
Warum ich dieses Buch schreibe	11
Wie sich dieses Buch nutzen lässt	17
Übersicht und Funktionsweise der Sieben Säulen	21
Ein kritisches Update der besten Version unserer selbst	22
Erster Teil – Fundamente und Schlüsselfaktoren für ein erfülltes Leben	27
Das wissenschaftliche und philosophische Fundament	28
Schlüsselfaktor Selbst: Authentisch leben	31
Schlüsselfaktor Erfüllung: Die Suche nach ihrem Sinn	39
Schlüsselfaktor Zeit: Ihre Rolle bei der Erfüllung	46
Schlüsselfaktor Ziele: Das Problem mit ihnen	55
Schlüsselfaktor Resilienz: Die Rezeptur	63
Schlüsselfaktor Mindset: Visionen für eine neue Welt	69
Schlüsselfaktor Ausgeglichenheit: Sieben Säulen widerstehen dem stärksten Sturm	81
Schlüsselfaktor Achtsamkeit: Das bewusste Selbst	92
Schlüsselfaktor Gewohnheiten: Verhalten entschlüsseln	105
Schlüsselfaktor Sinn: Wo ist er im Leben?	114

Zweiter Teil – Einführung in die Sieben Säulen des Seins	123
Ein neues System für ein erfülltes Leben	124
Ebene 1: Selbstentdeckung	129
Ebene 2: Der innere Kreis – die Selbstverbindung	131
Säule 1: Der Körper – unsere materielle Existenz	131
Säule 2: Der Geist – unser denkendes Bewusstsein	148
Säule 3: Die Seele – unser Gefühlszentrum	166
Ebene 3: Der äußere Kreis – die Selbstwirksamkeit	186
Säule 4: Die Beziehungen – unsere Energiequelle	187
Säule 5: Das Geld – unser materielles Wertesystem	200
Säule 6: Die Mission – unsere Bestimmung	218
Ebene 4: Die Erfüllung – der universelle Kreis	231
Säule 7: Die Spiritualität – unsere Wahrhaftigkeit	231

Dritter Teil – Das transformierende

Praxisprogramm	243
Schritt für Schritt in die Sieben Säulen	244
Übersicht zum Praxisprogramm	244
Das Spiel deines Lebens	251
Phase I: Das Fundament legen	255
Übung 1: Mit dem Ende beginnen	256
Übung 2: Das Unterbewusstsein konditionieren	258
Übung 3: Das authentische Selbst entdecken	263
Übung 4: Die Sieben-Säulen-Jahresziele	271
Übung 5: Die Bonus-Jahresziele	275
Phase II: Verbindung zum Selbst	276
Übung 6: Reflexion zum Körper	280
Übung 7: Praxisprogramm – Körperarbeit	283
Übung 8: Reflexion zum Geist	284
Übung 9: Praxisprogramm – die Arbeit am Geist	284

Übung 10: Reflexion zur Seele	286
Übung 11: Die Arbeit an der Seele	287
Phase III: Verbindung zur Welt	290
Übung 12: Warm-up-Reflexion zu sozialen Bindungen	294
Übung 13: Bestandsaufnahme des sozialen Umfelds	295
Übung 14: Neue Impulse für das soziale Gefüge	298
Übung 15: Entwickeln des Beziehungsökosystems	302
Übung 16: Checkliste für unklare Beziehungen	303
Übung 17: Entfaltung der Schlüsselbeziehungen	305
Übung 18: Die Arbeit an unseren Beziehungen	306
Übung 19: Mangel in Fülle verwandeln	308
Übung 20: Minimalistische Lebensführung	311
Übung 21: Ein Haushaltsbuch führen	314
Übung 22: Die Arbeit an der Säule »Geld«	318
Übung 23: Entwicklung deines Mission Statements	321
Übung 24: Der Masterplan für deine Mission	324
Übung 25: Vision formulieren, Lebensziele ableiten	327
Phase IV: Kraft weitergeben	333
Übung 26: Inspirationen für gelebte Spiritualität	337
Phase V: Die Praxis festigen	341
Phase VI: Routinen verfeinern	345
Phase VII: Etablieren im Alltag	351
Epilog	352
Danke	357
Anhang	360

Vorwort

Im Limbo durch das Licht

Dieses Buch ist eine Hommage an die Wirklichkeit. Ein Bekenntnis zur Ehrlichkeit, eine Einladung an die Liebe zum Leben und eine Anleitung zum Spaßhaben. Dieses Buch ist nicht umsonst in deinen Händen gelandet, denn bevor wir beide uns kannten, wusstest du bereits, dass etwas Neues auf dich wartet.

Dass du diese Zeilen liest, kann heißen, dass du einen Anfang suchst oder bereits gefunden hast. Dass du etwas ändern willst, mit den Hufen scharrst. Eventuell bist du schon weiter und fliegst irgendwo im Limbo durch ein goldenes Licht und lächelst, weil du weißt, dass es für diese Reise kein Ziel gibt. Wenn es eine Wahrheit gibt in diesem Universum, dann ist es wohl die, dass der Weg selbst das Ziel ist. Das Ziel auf diesem Weg ist es, die Reise so spannend, vielschichtig, freudvoll, tief und lebenswert zu gestalten, als gäbe es tatsächlich kein Morgen. Und zu akzeptieren, dass wir Dinge nur dann interessant finden können, wenn die Monotonie unseren Weg gekreuzt hat. Dass wir Freude nur dann zu schätzen wissen, wenn Traurigkeit zu unseren Freunden gehört. Dass wir den Wert echter Tiefe nur dann verstehen lernen, wenn wir einmal in Oberflächlichkeit ertrunken sind, und dass wir unser Leben nur dann aufrichtig sinn- und wertvoll empfinden können, wenn wir den Geschmack der Sinn- und Wertlosigkeit einmal auf der Zunge trugen. Es gibt tatsächlich kein Morgen. Denn morgen ist eine Illusion und gestern eine Geschichte, die bereits geschrieben wurde.

Es gibt nur dich und mich, für immer in der Unendlichkeit dieses Moments, in dem wir bestimmen, welche Dinge wir erleben möch-

ten, über die wir morgen sagen werden, es ist eine Geschichte, die bereits geschrieben wurde, jedoch eine wirklich schöne!

Herzlich willkommen im Hier und Jetzt!

Einleitung

Warum ich dieses Buch schreibe

Es ist der 15. Februar 2022. Heute ist der Geburtstag der ältesten meiner drei Schwestern, Lina.

Irgendwo zwischen der vierten Pandemiewelle und dem neuen Krieg im Osten Europas, zwischen Klimapanik und dem Streben für mehr Inklusion und Geschlechtergerechtigkeit sitzen wir in unseren Homeoffices und suchen nach Halt.

Wir scrollen durch unsere Social Media Feeds und fragen uns, was da eigentlich passiert. Mit der Welt, mit uns, mit unseren Gefühlen. Mal fühlen wir uns so hilflos wie Ertrinkende im weiten Meer, mal hoffnungsvoll wie die Reflexion der Morgensonne am Fenster gegenüber. Mal fühlen wir uns so einsam wie der Stein in der Sandwüste, mal so verbunden, als gäbe es doch dieses Etwas, das die Wissenschaft nie zu erklären imstande sein wird.

Da gibt es diese Sehnsucht nach einer heilen Welt, die nur in der Vergangenheit oder Zukunft zu existieren scheint. Diese innere Suche nach Vollständigkeit, als hätten wir auf unserem Weg einen wichtigen Teil von uns verloren und sind gefangen in einer Parallelrealität, in der dieser Teil nicht zu existieren scheint.

Dieses Buch ist eine Reflexion über die Frage, wie unter all diesen Umständen, in denen wir heute leben, unsere Liebe bestehen kann. Die Liebe für uns selbst, unser Leben, für das Miteinander, für die Gesellschaft, die Welt, den Planeten. Der Wunsch nach Erfüllung ist nichts anderes als der Wunsch, diese Liebe zu fühlen, vollständig zu sein, eine innere Sehnsucht zu stillen.

Ich gehe der Frage nach, wie ein erfülltes Leben gelingen kann. Natürlich ist »Erfüllung« ein Begriff, der von vielen Menschen in

den verschiedensten Zusammenhängen verwendet wird. Um gleich zu Beginn Klarheit zu schaffen, worum es mir in diesem Buch und bei diesem Begriff geht: Erfüllung ist der Zustand im Leben, wenn uns nichts mehr fehlt. Wenn wir nicht mehr weglauen, nicht mehr nach etwas streben, das wir nicht sind oder haben, wenn wir zufrieden sind mit dem, wer wir sind und was wir haben. Das mag vielleicht weniger episch sein, als der Begriff »Erfüllung« vermuten lässt, jedoch ist genau dieser scheinbare Widerspruch auch sein Geheimnis. Ich widme mich diesem Begriff am Ende dieses Kapitels noch einmal ausführlich, auf dass sich alle Mythen, die sich darum ranken, auflösen mögen.

Zu weit entfernt

Eine zentrale Erkenntnis, die diesem Buch zugrunde liegt, ist die, dass wir oft dann von Erfüllung sprechen, wenn wir eine Vision meinen, die weit entfernt ist. Für junge Musiker*innen ist das der Chart-Erfolg oder die erste Million Streams auf Spotify. Für einsame Menschen ist es das Familienglück. Für Menschen mit Angstsymptomen ist es eine alles durchdringende Gelassenheit. Für das Kind auf dem Bolzplatz ist es die Startaufstellung bei einem Weltmeisterschaftsfinale, für die junge Wissenschaftlerin die leitende Professur an einer renommierten Hochschule. Was auch immer wir als »Erfüllung« bezeichnen, ist meist weit entfernt, wird meist es als etwas angesehen, das einem Ende gleicht, frei nach dem brasilianischen Schriftsteller Fernando Sabino:

»Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es nicht das Ende.«

Das Leben ist jedoch nicht nur ein Bedürfnis, das es zu stillen gilt. Das Leben ist nicht nur ein Traum, den wir träumen, nicht nur eine Liebe, nach der wir uns sehnen. Das Leben ist so viel mehr,

weswegen die Erfüllung eines Lebens auch eine große Kunst ist. Je mehr wir uns in unserem Alltag von der Notwendigkeit entfernen, unser Überleben zu sichern, weil unser Leben nicht mehr so sehr von dem Kampf ums Überleben geprägt ist, desto mehr suchen wir einen Sinn für unser Dasein, einen Grund fürs tägliche Aufstehen, eine andere Motivation, unsere Entwicklung und Entfaltung zu vollziehen.

Ich gehöre zu den Menschen, die mit dieser Suche, mit diesem Antrieb nach mehr, mit der Motivation, sich zu entfalten, so ihre Schwierigkeiten hatten. Es gab Zeiten, da fühlte ich mich schwer, einsam, traurig und ich betäubte mich, um den Schmerz nicht mehr zu fühlen. Es gab Zeiten, da fühlte ich mich erschöpft, ausgebrannt und kaputt, zu nichts in der Lage und war schwer depressiv, apathisch und leer. Es gab Zeiten, da überkamen mich Kindheits-traumata wie Tsunamis, die mich mit aller Gewalt hinwegfegten und in wenigen Sekunden alles vernichteten, was ich mir über Jahre aufgebaut hatte. Aber meistens fühlte ich gar nichts, sondern nur dieses stumme, kalte Sein.

Ich hüpfte barfuß in Scherben, lief mit nackten Füßen über glühende Kohlen und ließ mich hypnotisieren, um ein besserer Verkäufer zu werden. Ich lief zu etlichen Therapien, redete mir buchstäblich die Seele aus dem Hals, lernte viel, doch ich fühlte wenig. Ich ging zu Coaches, hatte Mentoren, las Bücher, führte Gespräche, begann zu laufen, zu meditieren, ging auf Reisen, beschäftigte mich mit Spiritualität, und am Ende kam ich immer wieder zurück zu meiner ältesten Schwester Lina. Sie hat mir alles beigebracht, was ich zum Überleben brauchte. Deswegen ist dieses Buch ein Teil der Erfüllung meines Versprechens an Lina, deren Geburtstag wir heute feiern und die bei einem tragischen Verkehrsunfall im Alter von 35 Jahren ums Leben kam.

Lina

Es war der 1. Juni 2005. Ein lauer Sommermorgen, ein Mittwoch, der sich zwischen zwei Wochenenden verlor wie ein Kind, das beim Versteckenspielen nicht weiß, wo es sich verstecken soll. Ein Tag, der nichts zu versprechen und kein Versprechen zu brechen schien. Ich hielt deine Hand. Ich sah dich an und fragte mich, warum; warum alles so kommen musste, wie es kam.

Mein Leben war in den vorangegangenen zehn Jahren durch diverse Paralleluniversen geschleudert worden, wie ein Bettlaken kurz vor dem Ende des Trocknerprogramms. 1995 schaffte ich im Alter von 17 Jahren mein Abitur. Nicht besonders gut, oder anders betrachtet, trotz der kleinen und großen Abhängigkeiten eigentlich ganz okay. Ohne Betäubung hätte ich vermutlich ein besseres Abi geschafft, vielleicht aber auch gar keins. Irgendwie brauchte ich das kontinuierliche Lagerfeuer in meinem Herzen und das Feuerwerk in meinem Kopf, weil das kleine schwarze Loch in mir »seine Masse auf ein extrem kleines Volumen konzentriert hat und infolge dieser Kompaktheit in seiner unmittelbaren Umgebung eine so starke Gravitation erzeugt, dass nicht einmal das Licht diesen Bereich verlassen oder durchlaufen kann«. Ich finde, dieses Wikipedia-Zitat zum Begriff »schwarzes Loch« beschreibt unfreiwillig metaphorisch und präzise, wie ich mich fühlte.

Berlin, Mitte der 1990er-Jahre

Nach meinem Abitur verbrachte ich ein paar Monate im verrückten Berlin der Mittneunziger. Ich arbeitete ein paar Wochen als ambulanter Hilfspfleger, am Wochenende ging ich raus in die Stadt, die von ihrer neu gewonnenen Wiedervereinigung nach dem Mauerfall fünf Jahre zuvor immer noch völlig benommen war. Dieses Berlin der 1990er stand für all das, wonach ich mich sehnte. Freiheit und Grenzenlosigkeit. Und ich bediente mich dieser Freiheit und kultivierte diese Grenzenlosigkeit. Ich zelebrierte das Leben

in meinem Paralleluniversum und es fühlte sich schon damals an wie ein ewiges Weglaufen.

Nach dieser Berlin-Exkursion und die Einführung in die Grundlagen der Grundlagenlosigkeit kam ich zurück in die Wirklichkeit und versuchte mich zu arrangieren. Ich absolvierte meinen Zivildienst, erklärte meinem Vater tränenreich, dass ich seine Vision für mein Leben nicht teilte, arbeitete in den verschiedensten Jobs und schrieb Hunderte Bewerbungen für einen Ausbildungsplatz in der Medienwelt. Vergebens.

Erste Chancen

So blieb ich dran, hingte mich rein und bekam irgendwann zumindest einen Praktikumsplatz bei einem abgerockten Kölner Jazz-Label, wo ich für ein paar Mark im Monat recht ergiebig dessen Platten bei Radiosendern promotete. Meinem nächsten Praktikum bei einer Agentur folgte dann endlich der erste, feste Job. 1999 war ich 23 Jahre alt, fest angestellt in der Musikindustrie, mit Führungsverantwortung. Ich hatte plötzlich mit meinen Lieblings-Rappern Samy Deluxe, Olli Banjo und Chima zu tun. Ich gewann Preise für Projekte mit Geri Halliwell. Ich hatte Dinner mit Kylie Minogue. Ich arbeitete mit den Managements von Pink Floyd, Lenny Kravitz, den Beatles und gleichzeitig war ich für die Digitalisierung verantwortlich. Denn eben in diesem Jahr, dem ich diesen neuen Job zu verdanken hatte, wurde die Musikwelt durch die Gründung einer Plattform namens Napster für immer aus den Angeln gehoben.

Diesen Abschnitt meiner Karriere habe ich in meinem Buch *Meaning is the New Marketing* ausführlich beschrieben, daher vor-spulen ins Jahr 2002. Nach drei Jahren Major Label und vielen Erfolgen gelang mir mit 25 der nächste Karriere-Coup: Aus einem Moderatoren-Casting für den Musiksender VIVA ging ich als einer der neuen VJs (Video Jockey) hervor und wurde so der erste arabischstämmige VJ im deutschen Fernsehen.

Doch dauerte es keine neun Monate, und kurz nach meinem 26. Geburtstag wurden alle Moderatoren des Senders entlassen und das Programm zur Clip-Strecke umgewandelt. So richtig gefeiert hat den ganzen Quatsch kaum jemand, und alles in allem war ich nicht wirklich stolz auf diese oberflächliche Content-Welt. Also weiter, nächste Station.

Ich gründete meine eigene Company, eine Onlinemarketing-Agentur. Ich brannte mich aus, stellte zeitweise viel zu viele, zeitweise viel zu wenige Leute ein. Überforderte mich als Leader, als Liebender, als leider viel zu leerer, isolierter Leidender und fand dennoch endlich eine Frau, für die ich mehr empfand als die Lust auf Eroberung. Wir kamen zusammen, sie zog nach Berlin und ich ließ alles stehen und liegen und zog hinterher. Das war Ende 2004 und leider auch das Ende unserer Beziehung. Sie machte Schluss, noch bevor meine Kartons ausgepackt waren.

So begann dieses Jahr 2005 dann in dieser Leere, dieser Hoffnungslosigkeit, dieser Erkenntnis, dass die Lust am Leben ein sehr fragiles Gebilde war. Wie gewonnen, so zerronnen. Gestern noch hieß es Kylie Minogue und die MTV Music Awards, letztes Jahr mein erstes sechsstelliges Gehalt, und dieses Jahr war es dann Toast mit Käse, ein unbezahlter Praktikant, noch nicht ausgepackte Kartons in Berlin und so traurig und schwer wie die versunkene Titanic auf dem Meeresgrund.

Der seidene Faden

Es war nur wenige Monate später, an jenem Mittwochmorgen im Juni, als mir klar wurde, dass es das letzte Mal sein würde. Universitätsklinikum Düsseldorf, wir saßen die ganze Nacht an deinem Bett. Dein Schädeltrauma wies irreparable Schäden auf, der Autounfall auf der A46 machte deinem Leben ein Ende, es ging so schnell. Ich saß neben dir und hielt deine Hand. Ich sah dich an und fragte mich, warum; warum alles so kommen musste, wie es

kam. Ich hörte zu, wie dein letzter Herzschlag einen Piepton erzeugte, und war Zeuge, wie deine Seele sanft aus deinem Körper glitt und uns alle zurückließ. Uns, diesen ratlosen, kummervollen Haufen, der noch von dieser Familie übrig blieb, die du so kunstvoll zusammengehalten hattest mit deinem Wissen, deiner Liebe, deiner Magie.

Eine Million Sterne starben in meiner Brust, eine Million Sonnen gingen in meinem Herzen unter und wollten nie wieder aufgehen. Meine Existenz schien an diesem einen seidenen Faden zu hängen, der sich gerade vor mir in die Ewigkeit verabschiedete. Mir wurde bewusst, dass jegliches seelisches Leiden, dem ich mich in meinem bisherigen Leben so leidenschaftlich hingeeben hatte, nur das Vorprogramm war für die ewige Dunkelheit, die von nun an scheinbar auf mich warten sollte.

Doch die Erinnerungen an dich und deine Kunst zu leben haben mich gerettet. Sie waren Leonard Cohens Risse in meinem Kokon der Trauer und der empfundenen Wertlosigkeit, durch die schließlich das Licht wieder in die Dunkelheit gelangte.

In dieser Dunkelheit konnte ich dein Licht erst erkennen. Ich verstand, dass Erfüllung nichts ist, was einigen wenigen einfach so zuteilwird, weil sie glücklich sind, oder sich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort befinden. Erfüllung ist etwas, das uns allen zusteht und verfügbar ist, wenn wir die richtigen Entscheidungen für uns treffen.

Wie sich dieses Buch nutzen lässt

In der Ratgeberliteratur ist der Anteil des Inhaltes, welcher als »wissenschaftlich« bezeichnet wird, von Leser zu Leserin unterschiedlich. Manche wollen gleich in die Praxis einsteigen, manche wünschen sich unterhaltende Inspiration für den eigenen Weg der Besinnung.

Manche brauchen nur die große gedankliche Klammer und sortieren dann selbst ihre Themen und Bedürfnisse ein. Was auch immer du suchst, die folgende kleine Übersicht zeigt, welches Bedürfnis an welcher Stelle in diesem Buch versorgt wird. Dieser Ratgeber ist in drei Teile gegliedert.

Teil 1: Erkenntnisse und Inspirationen – Schlüsselfaktoren für ein erfülltes Leben

In diesem Teil trage ich die Ergebnisse meiner umfassenden Recherche zusammen und ergründe, was ein erfülltes Leben überhaupt sein kann, denn es gibt mitnichten die eine universelle Wahrheit darüber, was ein erfülltes Leben ist. Ich habe unzählige Studien ausgewertet, mit Experten aus verschiedenen Fach- und Lebensbereichen gesprochen (und diese Gespräche als Podcasts aufgezeichnet, siehe Link im Anhang), eigene Umfragen aufgesetzt, in traditioneller und moderner Literatur geforscht, mir Podcasts mit gegenwärtigen Meistern ihres Fachs angehört und meine Erkenntnisse in eine Reihe zentraler Faktoren übersetzt, die bei der Ausgestaltung eines erfüllten Lebens entscheidend sind. Dieser Einstieg in die Materie der Erfüllung lässt sich wunderbar als schneller Zugang zu Inspiration nutzen, wenn man sie mal braucht.

Teil 2: Die Einführung der Sieben Säulen des Seins

Der zweite Teil dieses Buches führt in die Grundlagen der Ganzheitlichkeit ein. Erfüllung ist stets ein Ergebnis aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, wie sie im ersten Teil vorgestellt werden, doch um sie effektiv zur Wirkung zu bringen, ist ein Verständnis der Beschaffenheit unseres Lebens wichtig.

Teil 3: Das Praxisprogramm

Im dritten Teil erleben wir, wie die Schlüsselfaktoren (Teil 1) über die Sieben Säulen des Seins (Teil 2) zur Wirkung kommen. In sie-

ben Phasen wird mit konkreten Übungen und Praxisanleitungen vermittelt, wie mit der Zeit Schritt für Schritt die Entfaltung unseres authentischen Selbst gelingt. Ein System aus einfachen Übungen, minimalen täglichen Veränderungen und simplen Routinen hilft uns dabei, unsere ganz persönliche Idee eines erfüllten Lebens über die Zeit von einem Jahr in die Wirklichkeit zu übersetzen und nachhaltig zu etablieren.

Eine Ode and die Handschrift

Zuerst aber noch ein wichtiger Tipp: Lege dir ein Workbook für die Sieben Säulen an, das du überallhin mitnehmen kannst, in das du Gedanken, Stichworte und Reflexionen einträgst. Das physische Workbook (im Gegensatz zu einer Datei) und deine handschriftlichen Notizen sind ein zentraler und wichtiger Punkt in diesem Prozess, wie du im Folgenden erfahren wirst, und das nicht nur, damit du es immer dabei haben kannst.

Eine Studie zur Handschrift der Princeton University und der University of California in Los Angeles aus dem Jahr 2014 lieferte wertvolle Erkenntnisse zu den Effekten der handschriftlichen Arbeit, die ich gerne mit dir teilen möchte: Die Handschrift zwingt unser Gehirn, sich mental mit den Informationen auseinanderzusetzen, wodurch sowohl unsere Lese- als auch die Lernkompetenz verbessert werden. Tippen auf einer Tastatur oder Ähnlichem hingegen führt dazu, dass wir uns kaum Gedanken über das Geschriebene machen. Durch unsere Handschrift schaffen wir eine räumliche Beziehung zwischen der Bedeutung und den Worten. Die mit dem Stift und unserer Hand verbundene Bewegung kann uns helfen, Informationen zu codieren und langfristige zu speichern. Im Vergleich zum Tippen sind wir beim Schreiben mit der Hand zu kritischem Denken stimuliert und können leichter abstrakte Ideen entwickeln und unkonventionelle Wege entdecken. Weil mit der Hand zu schreiben länger dauert und ein bisschen mühsamer ist,

verarbeiten wir die Information tiefer und fassen sie automatisch sinnvoller zusammen.

Besorge dir am besten ein Notizbuch mit mindestens 200 Seiten und habe einen Bleistift mit Radiergummi zur Hand, das wird dir die Arbeit an Textfragmenten erleichtern. Selbstverständlich kannst du auch am Rechner arbeiten, jedoch ist handgeschriebene Begleitung für unsere Arbeit nachhaltiger.

Übersicht und Funktionsweise der Sieben Säulen

Die Sieben Säulen des Seins beschreiben die Ganzheitlichkeit des Lebens. Sinnbildlich ruht unser Leben auf diesen Sieben Säulen, die nicht nur als einzelne Stative zu verstehen sind. Vielmehr sind sie ein Geflecht ineinander verbundener Stützen, die uns besonders große Stabilität, Sicherheit und Kraft verleihen, wenn das Gewicht unseres Lebens ausgewogen auf allen Säulen verteilt ist. Mit den Sieben Säulen des Seins kannst du deine Einzigartigkeit zur Wirkung bringen, sofern du für jeden dieser Lebensbereiche eine entsprechende Investition in Form von Zeit einsetzt. Je besser es uns gelingt, unsere Zeit sinnvoll zu verteilen, sorgsam auf unsere Persönlichkeit und die Bedürfnisse der verschiedenen Lebensbereiche abgestimmt, desto besser schaffen wir es, die Mitte, die Balance zwischen diesen sieben Kräften zu finden. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen, spirituellen Lehren und persönlichen Erfahrungen ist diese Balance in unserem Leben, die uns von innen leuchten lässt, unser wahres Selbst in die Welt übersetzt, unsere Symphonie zum Klingen und unsere ganz besondere Frequenz zum Schwingen bringt, und nicht ein spezifischer, ideal entwickelter Lebensbereich für sich.

Ein kritisches Update der besten Version unserer selbst

Die Sieben Säulen erinnern uns daran, dass unser Streben, »die beste Version unserer selbst« sein zu wollen, kontraproduktiv ist. Wir kennen das: Manchmal stürzen wir uns in die Arbeit, weil wir erfolgreich sein wollen. Wenn uns das gelingt und wir uns dennoch nicht besser, zufriedener oder erfüllter fühlen, dann liegt es oft daran, dass wir andere Lebensbereiche vernachlässigt haben, die uns für ein zufriedenes Leben wichtig sind. Wer ist schon glücklich, wenn es einen Lebensbereich gibt, in den man alles investiert, aber die übrigen Bedürfnisse zu kurz kommen? Um die Balance zwischen all diesen Bedürfnissen herzustellen, sind die Sieben Säulen des Seins als Baukasten konzipiert. Er hilft uns, unseren persönlichen Entwicklungsrahmen zu finden, in dem die für uns wichtigen Lebensbereiche angemessen mit Leben gefüllt werden können. Die Art und Weise, wie das geschieht, ist essenziell: Es geht eben nicht nur darum, ein paar Morgenroutinen zusammenzustellen und gegen jeden inneren Widerstand zu etablieren, egal, wie man sich dabei fühlt. Es geht vielmehr darum, die echte, eigene Persönlichkeitsstruktur überhaupt erst zu entschlüsseln und die in ihr verwurzelten, tiefen inneren Bedürfnisse zu erkennen. Darauf basiert dieses Programm für die eigene Entwicklung, das uns für den Rest des Lebens Halt, Selbstliebe und Inspiration spenden wird.

Denn alles, was wir gegen unsere inneren Widerstände zu etablieren versuchen, wird scheitern. So wie all die Diäten, die wir probiert haben, all die Trainingspläne, die wir nie abgeschlossen haben, oder die Beziehungen zu den Menschen, die doch nur unsere eigenen Ängste spiegelten, scheiterten. Deswegen gibt es diese seltsame Differenz zwischen den Ideen, die wir für uns, unser Leben und unser Verhalten im Kopf haben, und der tatsächlichen Umsetzung dieser Ideen, dieses Lebens, dieser Transformation.

Für eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung ist es erforderlich, die Sieben Säulen von innen nach außen zu denken, zu entwickeln und zur Wirkung zu bringen. Die Sieben Säulen des Seins umfassen drei Lebenskreise: den inneren, den äußeren und den universellen Kreis (siehe den folgenden Kasten).

Die Sieben Säulen im Überblick

Der innere Kreis

1. *Säule*: Der Körper

Unsere physische, biologische Manifestation, der Tempel, in dem wir wohnen

2. *Säule*: Der Geist

Unser bewusstes Selbst, unser Verstand und Intellekt

3. *Säule*: Die Seele

Unser unterbewusstes Selbst, unser emotionales System

Der äußere Kreis

4. *Säule*: Beziehungen

Die wesentlichen sozialen Bindungen in unserem Leben

5. *Säule*: Geld

Die finanziellen Mittel und unsere materielle Lebensumgebung

6. *Säule*: Mission

Die Richtung, in die wir unser Leben entwickeln, die grundlegende Erfüllung der Aufgabe, die uns gegeben scheint

Der universelle Kreis

7. *Säule*: Spiritualität

Die Liebe, die wir in die Welt zurückgeben

Außerdem sind die Säulen in vier Ebenen unterteilt, die – von innen nach außen – aufeinander aufsetzen. Wir erschließen uns Ebene für Ebene dieser Entwicklungsreise in vier Phasen:

1. Ebene: Das Fundament – die Selbstentdeckung

Das Fundament der Sieben Säulen ist die Entdeckung der eigenen Identität, das Verständnis des Selbst. Es ist die innere Wahrheit, die uns der Mensch sein lässt, der wir hinter all den gesellschaftlichen und familiären Projektionen von außen, tief im Inneren, wirklich sind, unser authentisches Selbst. Es beschreibt diesen inneren Raum in uns, der sich buchstäblich nach seiner Erfüllung sehnt. In diesem unserem inneren Kern entdecken wir, was uns wirklich glücklich macht, was uns wahrlich wichtig ist, warum wir so sind, wie wir sind, warum uns Dinge wütend oder traurig machen, uns lächeln oder Zeit und Raum vergessen lassen. Der Sinn jedes Lebens ist höchst individuell und das Wissen um die Bedeutung des eigenen Lebens, um die in der DNA angelegte Aufgabe, ist eine Voraussetzung für ihre Erfüllung.

2. Ebene: Der innere Kreis – die Selbstverbindung

Ausgehend von unserem inneren Entwicklungskompass der ersten Ebene erschließen wir nun die verschiedenen Lebensbereiche. Wir beginnen auf der zweiten Ebene mit den ersten drei Säulen des Seins: Körper, Geist und Seele. Dies sind jene drei der sieben Säulen, die uns mit uns selbst verbinden. Sie sind miteinander verbunden und die Arbeit, aber auch der Mangel an Zuwendung in jeder dieser Säulen hat eine Auswirkung auf die jeweils anderen beiden Säulen. Sie bilden den inneren Kreis unseres Seins und umschließen den inneren Kern, unser echtes und mehrdimensionales Selbst.

3. Ebene: Der äußere Kreis – die Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt den Glauben an unsere Fähigkeiten und das Vertrauen darin, mit ihnen erfolgreich sein zu können. Wir erreichen Selbstwirksamkeit, wenn wir die Arbeit im inneren Kreis aufnehmen, denn auf diesem Weg erlangen wir bereits viel Klarheit darüber, welcher Mensch wir eigentlich sein wollen. Besonders im Spannungsfeld zwischen der Entdeckung unseres authentischen Selbst und der kritischen Betrachtung unseres momentanen Lebens mit all unseren Gewohnheiten und Verhaltensweisen erschließt sich oft ein klares Bild, was für uns Sinn macht und was nicht. Auf Basis dieses Fundaments ist es deutlich leichter, dieses innere, authentische Selbst in der Welt wirksam werden zu lassen. Dazu dienen uns die nächsten drei Säulen des Seins: Beziehungen, Geld und Mission. Dies sind die drei Säulen, die uns mit der Welt im Außen verbinden. Auch sie sind miteinander verknüpft und eine isolierte Betrachtung der drei Säulen ohne die Berücksichtigung der anderen beiden ist nicht zielführend.

Wir schauen uns genau an, welche Beziehungen wir führen und welche Wirkung sie auf unser Leben haben. Wir ergründen unsere Haltung zu Geld und Besitz und erforschen, wie sich diese Haltung bemerkbar macht. Schließlich analysieren wir die mächtigste aller Säulen, die Selbstverwirklichung, betrachten die Orientierung unseres Lebens an einen bestimmten Sinn, einer Lebensaufgabe, einer Mission. Keine Sorge, es ist überhaupt nicht schlimm, wenn wir überhaupt noch nicht herausgefunden haben, was das für uns bedeutet. Denn um das herauszufinden oder zu überprüfen, gibt es im entsprechenden Abschnitt des Buches die passenden Übungen.

Die Arbeit auf den ersten drei Ebenen ist nicht immer geradlinig. Manche täglichen Aktivitäten behalten wir gern bei und nach ein paar Wochen werden sie zu festen Routinen in unserem Alltag. Manche tauschen wir nach ein paar Tagen wieder aus, weil es für uns nicht funktioniert. Wichtig ist, dass wir in der Balance der

Sieben Säulen bleiben und über die Zeit wirklich verstehen, was es heißt, diese Lebensbereiche in einen harmonischen Einklang zu bringen. Der beste Weg, um den Effekt der Arbeit zu prüfen, ist es, die Achtsamkeit auf das eigene Umfeld zu lenken. Wenn uns auffällt, dass sich Menschen plötzlich an uns wenden und uns bewusst oder unbewusst, offen oder unterschwellig nach Rat, Orientierung oder Inspiration bitten, dann ist das Zeugnis unserer Ausstrahlung, die durch diese Arbeit an uns selbst nach außen gelangt. Menschen sehen bei uns diese innere Kraft, diese Ausgeglichenheit und Ruhe und suchen unterbewusst nach Antworten.

4. Ebene: Der universelle Kreis – die Erfüllung

Was die Sieben Säulen von den meisten Ratgebern unterscheidet, ist, dass es nicht damit getan ist, dieses Gefühl der Zufriedenheit zu genießen, auch wenn das ein wichtiger Teil ist, den es nicht zu ignorieren gilt: Feiern wir unser inneres Glück in vollen Zügen! Es ist jedoch wichtig, dass wir unsere Erkenntnisse teilen, und jenen Menschen, die sich an uns ausrichten, helfen, ihren eigenen Weg zu finden. Es geht nicht darum, unseren Weg für andere zur Blaupause werden zu lassen. Genau das gilt es zu verhindern. Die vierte Ebene beinhaltet daher die Säule Spiritualität und hilft uns, die universelle Verbindung zu allem Sein, das Erlebnis der Erfüllung durch den Dienst an anderen beziehungsweise unserer Welt zu manifestieren. Es ist unser Beitrag zur Entwicklung anderer oder des Gemeinwohls, durch Aktivitäten wie Ehrenamt, Mentoring und Förderung zukünftiger Generationen.

Nun hast du einen groben Überblick über die Sieben Säulen gewonnen und wir können in den ersten Teil und die zehn Schlüsselfaktoren für ein glückliches Leben einsteigen. Bist du bereit?

Erster Teil

**FUNDAMENTE
UND
SCHLÜSSEL-
FAKTOREN
FÜR
EIN
ERFÜLLTES
LEBEN**

Das wissenschaftliche und philosophische Fundament

So ziemlich alle Genies der Menschheitsgeschichte haben sich auf die eine oder andere Weise mit der Frage beschäftigt, wie ein erfülltes Leben gelingen kann. Da gibt es Philosophen wie Sokrates, Plato, Aristoteles, Immanuel Kant oder Peter Sloterdijk, Wissenschaftler*innen wie Abraham Maslow, Gabor Maté, Gerald Hüther, Carol Dweck, Rafael Seligmann oder John Maynard Keynes, Psychoanalytiker wie Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, B. F. Skinner oder Viktor Frankl, spirituelle Persönlichkeiten wie Ram Dass, Shunryū Suzuki, Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela sowie Journalisten und Autoren wie Charles Duhigg, Steven Covey, Simon Sinek, James Clear oder Scott Barry Kaufman.

Die Liste könnte man ewig weiterführen. Auch wenn sich die oben genannten Menschen in vielerlei Hinsicht voneinander unterscheiden, sind sie sich jedoch in einem wesentlichen Grundsatz einig: Das Leben ist es wert, gelebt zu werden. Und nicht nur das, es gibt eine gewisse Verpflichtung, dem Leben einen Sinn zu geben. Denn während unser Gehirn in einem archaischen Überlebensimpuls automatisch auf all die negativen Eindrücke anspringt, erfordert die Fokussierung des Positiven in unserem Leben einen viel höheren Aufwand.

Sokrates, Plato und Aristoteles

Sowohl für Plato als auch für Aristoteles und für die meisten antiken Ethiker war das zentrale Problem der Ethik das Erreichen von Glück. Mit »Glück« (die übliche Übersetzung des griechischen Begriffs *eudaimonia*) meinten sie nicht einen angenehmen Geisteszustand, sondern eher ein gutes, menschliches Leben oder ein Leben in menschlichem Gedeihen. Das Mittel, durch das Glück erworben wurde, war Tugend. Daher stellten sich antike Ethiker typischerweise drei Fragen:

1. Woraus besteht ein gutes oder blühendes menschliches Leben?
2. Welche Tugenden sind notwendig, um es zu erreichen?
3. Wie erwirbt man diese Tugenden?

Und genau um diese Fragen geht es auch in diesem Buch.

Doch gibt es keine einfachen und allgemeingültigen Antworten auf diese Fragen; sie sind für jeden Menschen anders. Die Sieben Säulen des Seins erfüllen daher nicht die Funktion einer universellen Wahrheit, die bei allen Menschen automatisch zur Erfüllung führt. Eine solche Wahrheit gibt es nicht und jeder Ratgeber*in, die etwas anderes behauptet, sollten wir mit einer gesunden Portion Skepsis begegnen. Vielmehr sind die Sieben Säulen ein Instrument, um die eigene Wahrheit zu finden und ihre erfüllende Kraft in unserem Leben zu entfalten. Dieses Instrumentarium basiert auf der Weisheit all dieser prominenten Wissenschaftler*innen, Philosoph*innen und spirituellen Persönlichkeiten der letzten 3000 Jahre. Wer jedoch ein Instrument beherrschen möchte, tut gut darin, vorher das Prinzip von Noten und Harmonien zu begreifen, weil dadurch ein viel tiefgreifenderes und nachhaltigeres

Spiel des Instruments möglich wird. Analog dazu gibt es für die Sieben Säulen theoretische Grundlagen, die hier im Folgenden als zehn ausgewählte Schlüsselfaktoren für ein glückliches Leben zusammengestellt sind. Menschen, die sich wie wir mit den Konzepten von Erfüllung und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, werden viele dieser Faktoren bereits bekannt sein, manche mehr und manche weniger. Der erste Teil dieses Buches widmet sich daher einer Vertiefung und Vervollständigung dieses Basiswissens, um danach bestmöglich mit den Sieben Säulen des Seins arbeiten zu können.

Schlüsselfaktor Selbst: Authentisch leben

Die erste Weisheit: Wir sind Licht und Schatten – und die Liebe, die beides zum Leben braucht.

Carl Gustav Jung ist einer der Begründer der analytischen Psychologie und war erst Schüler und später in gewisser Hinsicht eine Art Gegenspieler seines Lehrers. Beide rangen leidenschaftlich um die Autorität in ebenjenem wissenschaftlichen Fachbereich und pflegten eine Beziehung mit vielen Aufs und Abs.

Perspektiven auf das Selbst

Freud glaubte, dass das Unbewusste das Epizentrum unserer unterdrückten Gedanken, traumatischen Erinnerungen und grundlegenden sexuellen und aggressiven Triebe sei. Er sah darin einen Speicher für alle verborgenen sexuellen Wünsche, die zu Neurosen führten. Er erklärte, dass sich der menschliche Geist auf drei Strukturen konzentriert – das Es, das Ich und das Über-Ich. Das Es bildet unsere unbewussten Triebe (hauptsächlich Sex) und ist nicht an Moral gebunden, sondern sucht stattdessen nur nach Lustbefriedigung. Das Ich (Ego) besteht aus unseren bewussten Wahrnehmungen, Erinnerungen und Gedanken, die es uns ermöglichen, effektiv mit der Realität umzugehen. Das Über-Ich versucht, die Triebe des Es durch sozial akzeptables Verhalten zu vermitteln.

Auch Jung teilte die menschliche Psyche in drei Teile. Allerdings wurde das Unbewusste nach Jung in das persönliche Unbewusste und das kollektive Unbewusste unterteilt. Für Jung ist das Ego wiederum in das bewusste Selbst und das übersteigerte, idealisierte Selbst (Persona) unterteilt, sodass sich die drei Bereiche Persona («Theatermaske«, idealisiertes Selbst), das bewusste Selbst und der Schatten (das persönliche und kollektive Unbewusste) ergeben.

Nach dieser Theorie beinhaltet das persönliche Unbewusste Erinnerungen – sowohl erinnerte als auch unterdrückte – und das kollektive Unbewusste enthält unsere Erfahrungen als eine Art Wissen, mit dem wir geboren werden. Jungs Perspektive auf die menschliche Psyche wurde von seinen Studien über östliche Philosophie und Religion wie Buddhismus und Hinduismus inspiriert. Er glaubte, dass die Inhalte des Unbewussten nicht auf verdrängtes Material beschränkt sind.

Entdecke dich selbst

Nach Jung müssen wir uns im Innen ausrichten, um unser authentisches Leben zu finden. Uns selbst zu entdecken, bietet uns alles, was wir sind und sein sollten, und alles, wovon und wofür wir leben, heißt es da. In einer Kultur wie der unsrigen, mit dem ausgeprägten Hang zum Exhibitionistischen, ist das nicht so einfach, da wir alles, was wir sind, so sehr im Außen zu verorten scheinen. Doch Jung hatte recht. Alles, was wir uns im Genre der »Persönlichkeitsentwicklung« an seelischer Reife versprechen, macht diesen ersten Schritt nach innen zwingend erforderlich. Diese Erkenntnis liegt der gesamten Arbeit mit den Sieben Säulen des Seins zugrunde.

Dass wir uns selbst entdecken können, deutet darauf hin, dass mehr in uns steckt, als wir wissen. Und genau das ist Jungs Punkt – wir sind uns selbst größtenteils ein Rätsel. Wir wissen nicht »alles,

was wir sind«. Wenn das der Fall ist, dann leben wir wahrscheinlich nur einen Teil dessen, was wir sein sollen oder sein wollen. Der mysteriöse Teil unserer Persönlichkeit, den Jung »den irrationalen Faktor« nennt, bedeutet, dass er nicht unter unserer rationalen, bewussten Kontrolle steht. Wir können also behaupten, dass wir uns selbst sowohl das größte Rätsel als auch die vertrauteste Sache sind.

Das innere Leben ist das authentische Leben

Das Leben mit Geduld und Gelassenheit so zu akzeptieren, wie es daherkommt – da würde vermutlich jeder Achtsamkeitslehrer zustimmen –, scheint simpel, ist es aber nicht. Für Jung bedeutet es, die Fähigkeit zu besitzen, sich anpassen zu können: nicht nur an das Leben um uns herum, sondern auch an die Lebenskraft, die in uns selbst entsteht. Für jeden von uns ist das authentische Leben unser eigenes, einzigartiges Selbst, das danach strebt, sich in der Welt auszudrücken. Der Drang, das zu werden, was wir wirklich sind, ist unüberwindbar, und darauf können wir uns immer verlassen, aber das bedeutet nicht, dass sich die Dinge zwangsläufig positiv entwickeln werden. Wenn wir uns nämlich zu sehr an der äußeren Welt ausrichten, dann wird uns das Unbewusste (unsere Schatten) daran erinnern, wer wir wirklich sind. Unser authentisches Leben will durch uns gelebt werden, und oft ignorieren wir es konsequent, weil wir zu sehr auf der Instagram-Realität hängen bleiben. Wenn wir jedoch unser authentisches Selbst aktiv suchen, es pflegen und versuchen, es bewusst ins Leben zu bringen, wenn wir also mit ihm arbeiten und nicht dagegen, dann – und nur dann – kann das Leben in erfüllender Weise zur Blüte kommen.

Unsere Persona

Ich nenne die Persona nach Jung bei meiner Arbeit im Coaching gern »das Instagram Selbst«. Der Öffentlichkeit präsentieren wir eine überzeichnete, idealisierte Version von uns selbst, von der wir

