



# **Vorwort und Dankeschön**

In unserem Leben kreuzen wir unzählige Male die Lebenslinie anderer Menschen. Weltweit wird so seit den ersten Urmenschen ein gigantisches Netzwerk gesponnen, das täglich wächst und von keinem Computer der Welt inklusive KI erfasst werden kann. Wie auch bei 8,2 Milliarden Menschen die sich mittlerweile digital im Sekkidentakt austauschen. Durch die Vernetzung von Lebenslinien werden Ereignisse in Gang gesetzt, die in unser Leben eingreifen und die wir selbst größtenteils nicht beeinflussen können. Um trotzdem ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, müssen wir aktiv in unser kleines Lebensumfeld eingreifen, Lebensziele setzen, Möglichkeiten und Chancen erkennen, Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen. Das klingt jetzt vielleicht ziemlich theoretisch und banal, ist es aber nicht. Denn genau hier liegt der Unterschied zwischen einfach nur zu leben, oder tatsächlich gelebt zu haben.

Nur eigenes Handeln öffnet die Tür der „Fügung“. Nur dadurch nehmen wir Sachverhalte wahr, die oftmals unerwartet auftauchen und uns neue Wege weisen. Vorausgesetzt wir wagen es, uns darauf einzulassen. Das Kreuzen von Lebenslinien ist der Motor, der unsere Lebenslinie in Bewegung versetzt, beschleunigt und vorantreibt. Wir dürfen unterwegs nur nicht vergessen zu tanken. Das notwendige Benzin ist hierbei die Aufmerksamkeit und Offenheit, die wir benötigen, um neue Möglichkeiten und Wege zu erkennen.

So hat sich unser Buch den Platz, wo es geschrieben und gezeichnet werden wollte, mit dem *Miramonti Boutique Hotel* in Hafling/Südtirol quasi selbst ausgesucht. Schon bei unserem ersten Aufenthalt im Miramonti erkannten wir: Das ist einer der ganz wenigen Orte, an denen man richtig viel Energie schöpfen kann. Das Zusammenspiel zwischen umgebender Berglandschaft, Hotelanlage und Gastfreundschaft, verbunden mit Professionalität und Qualität, machen das Miramonti zu etwas Besonderem. Nachdem wir die Gelegenheit hatten, uns mit unseren Gastgebern etwas näher zu unterhalten, stellte sich schnell heraus, dass unsere Lebenslinien neben der Liebe zu den Bergen und der Natur einige weitere Parallelen aufweisen.

Die Inhaber Carmen und Klaus haben das Hotel 2012 direkt nach ihrem gemeinsamen Abschluss an der Hotelfachschule mitten in der Eurokrise erworben. In so jungen Jahren ein mutiger und nicht leichter Schritt, da schon die Finanzierung eine Herkulesaufgabe darstellte.

Im gleichen Jahr haben Martina und ich geheiratet und ebenfalls aufgrund der Finanzkrise unsere Lebensziele neu abgesteckt.

Auch bei unseren Lebenspartnerinnen kreuzen sich die Lebenslinien. Denn sowohl Klaus als auch ich haben starke Frauen an unserer Seite, die wissen was sie wollen und beim Erreichen der gemeinsamen Lebensziele aktiv und entscheidend mitwirken.

Wir glauben, dass diese starke, gelebte Partnerschaft eine wesentliche Grundlage für den Erfolg des Miramonti-

Konzeptes ist. Schon wenn man das Hotel betritt, hat man das Gefühl zu Hause zu sein. Die aufgesetzte Freundlichkeit, die man sonst in Hotels antrifft, gibt es hier nicht. Die Freundlichkeit ist echt und kommt von Innen.

Deshalb noch mal ein herzliches Dankeschön an Carmen und Klaus, aber genauso an alle Mitarbeitenden!

Das Miramonti ist definitiv ein Platz „zum Überleben“.

**Dr. phil. Hans-Peter Huppert**

und

**Martina Huppertová**

# **Eine kleine Philosophie zum Überleben**

**Zu leben ist das eine, tatsächlich gelebt zu  
haben jedoch etwas ganz anderes**



© 2025 Dr. Hans-Peter Huppert & Martina Huppertová

ISBN

Softcover 978-3-384-52252-8

E-Book 978-3-384-52253-5

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, postalisch zu erreichen unter: Sonnenberger Str. 37, Dr. Hans-Peter Huppert, 65193 Wiesbaden, Germany und per E-Mail unter [drhuppert@gmx.de](mailto:drhuppert@gmx.de).

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[drhuppert@gmx.de](mailto:drhuppert@gmx.de)

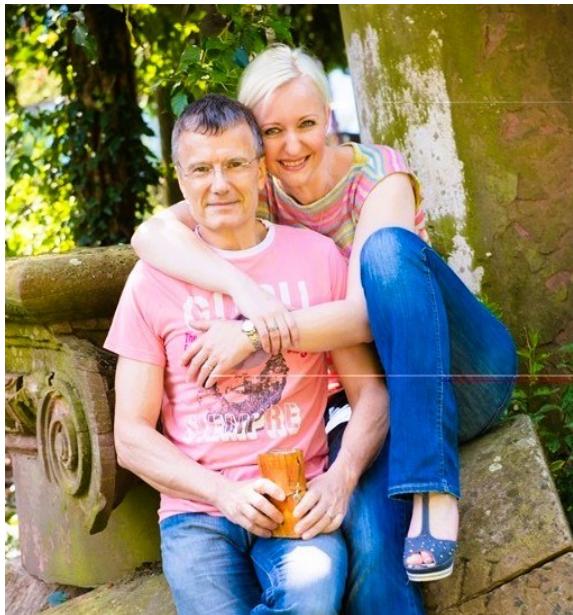
# Inhalt

∞ .....	13
<b>VOM UNENDLICH KLEINEN .....</b>	<b>13</b>
0 .....	21
<b>MENSCH UND PHILOSOPHIE.....</b>	<b>21</b>
<b>DAS GROÙE GANZE HAT SEINEN URSPRUNG IM UNENDLICH KLEINEN .....</b>	<b>21</b>
1 .....	31
<b>GEBURT.....</b>	<b>31</b>
<b>EIN LEERES BLATT PAPIER.....</b>	<b>31</b>
<b>1957-1970: DIE UNSELBSTSTÄNDIGE LINIE .....</b>	<b>31</b>
<b>BAUELEMENT 1: DIE FÄHIGKEIT ZU STAUNEN .....</b>	<b>32</b>
<i>Dimension 1: Das auslösende Element.....</i>	<i>37</i>
<i>Dimension 2: Die Wahrnehmung/Einwirkung .....</i>	<i>37</i>
<i>Dimension 3: Resonanz .....</i>	<i>39</i>
2 .....	47
<b>AUSBRUCH .....</b>	<b>47</b>
<b>IM EIGENEN LEBEN ANGEKOMMEN.....</b>	<b>47</b>
<b>1970-1974: DIE ERSTEN SELBSTBESTIMMTEN LINIEN .</b>	<b>47</b>
<b>BAUELEMENT 2: DIE ERSTE SELBSTSTÄNDIGE ENTSCHEIDUNG 48</b>	
SELBSTBESTIMMUNG CONTRA SELBSTVERWIRKLICHUNG ....	56
DER SELBSTBESTIMMUNGS-TEST .....	64
<i>Schritt 1: Fragen zu den persönlichen und gesellschaftlichen Faktoren .....</i>	<i>64</i>
<i>Schritt 2: Die Ausprägungsskala .....</i>	<i>66</i>

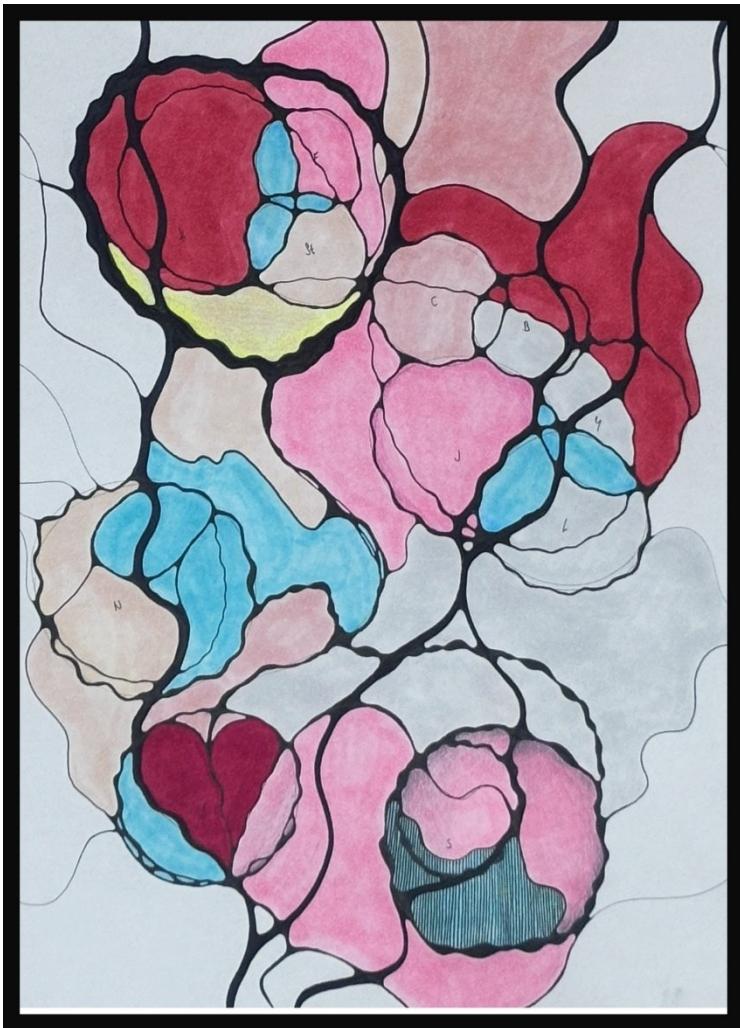
<i>Schritt 3: Auswertung</i> .....	66
3 .....	69
ENTDECKUNG DER UNABHÄNGIGKEIT.....	69
JE FRÜHER, DESTO BESSER.....	69
1974-1978: DAS ERSTE EIGENE BLATT PAPIER.....	69
BAUELEMENT 3: DAS UNABHÄNGIGKEITS-MANAGEMENT ..	72
<i>Die Gewohnheitsfalle</i> .....	75
<i>Der Wegweiser zum Unabhängigkeits-Management</i> ..	79
4 .....	85
KURZER ZWISCHENSTOPP.....	85
STILLSTAND ÜBERWINDEN.....	85
1978-1980: NICHT ANHALTEN, EINFACH WEITERZEICHNEN .....	85
BAUELEMENT 4: CHANCEN ERKENNEN UND ERGREIFEN .....	87
<i>Das Stillstands-Maßband</i> .....	97
5 .....	99
INS VOLLE LEBEN.....	99
HOHE GIPFEL, NEUE ZIELE UND DER TOD .....	99
1980-1986: AUS EINER EINFACHEN LEBENSLINIE WIRD EIN BAUM .....	99
BAUELEMENT 5: ZIELE DEFINIEREN UND ERREICHEN .....	100
<i>Der Zielplaner</i> .....	106
<i>Fernweh und neue Erkenntnisse: Selbst die schönsten Berge sind verletzlich</i> .....	118
<i>Hohe Gipfel: Die Sehnsucht und der Tod</i> .....	120
<i>Neue Welten: Neue Lebensdimensionen</i> .....	124
6 .....	133

NEUE HORIZONTE .....	133
AFRIKA ALS AUGENÖFFNER.....	133
1988-1988: DER LEBENSBAUM WIRD ZUM 3D-MODELL .....	133
BAUELEMENT 6: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN.....	135
7 .....	147
HÖHER, WEITER, SCHNELLER.....	147
JAHRE DES ANPACKENS .....	147
1988-2006: DER LEBENSBAUM WÄCHST.....	147
BAUELEMENT 7: DER ÜBERLEBENS-PLAN .....	151
<i>Höher</i> .....	160
<i>Weiter</i> .....	174
<i>Schneller</i> .....	188
8 .....	193
DOPPELTER STURZ INS SEIL .....	193
KRISENJAHRE.....	193
2007-2018: DER LEBENSBAUM UNTER DRUCK .....	193
BAUELEMENT 8: LEBENSKRISEN BEWÄLTIGEN .....	200
<i>Teil 1: Lernen mit der Angst umzugehen</i> .....	201
<i>Teil 2: Lernen, mit Schmerzen umzugehen</i> .....	244
9 .....	267
WISSEN BEDEUTET MACHT: ABER NUR WENN ES GENUTZT WIRD .....	267
ZURÜCK ZU DEN WURZELN.....	267
2018-2024: DER LEBENSBAUM TRÄGT FRÜCHTE.....	267
BAUDELEMENT 9: EIGENE FÄHIGKEITEN ERKENNEN, AUSBAUEN UND NUTZEN .....	269

<i>Die Stunde der Gutachter</i> .....	270
<i>Der Mutmacher</i> .....	283
<b>10.....</b>	<b>285</b>
<b>DIE KRAFT DES SCHREIBENS UND ZEICHNENS.....</b>	<b>285</b>
<b>PRAKTISCHE PHILOSOPHIE.....</b>	<b>285</b>
<b>2024 - 20??: DER LEBENSBAUM WIRD BUNT.....</b>	<b>285</b>
BAUELEMENT 10: HANDARBEIT.....	288
<i>Die Jugend schreibt nicht mehr</i> .....	288
<i>Die Politik lässt schreiben</i> .....	290
∞ .....	303
<b>ZUM GROßen GANZEN .....</b>	<b>303</b>
BAUELEMENT 11: DIE ÜBERLEBENSVERSICHERUNG .....	319
<i>Fragen und Antworten zur Überlebensversicherung</i> ....	320
<b>UND DARÜBER HINAUS .....</b>	<b>328</b>
EINE SCHLUSSBEMERKUNG.....	328
<b>ÜBERLEBENS-ZITATE.....</b>	<b>329</b>



**300 for ever**



*Vom unendlich Kleinen*  
(mehr auf YouTube NOVALISM)



# Vom unendlich Kleinen

Wo fängt das unendlich Kleine an und wo hört das große Ganze auf? Was auf den ersten Blick wie eine unlösbare wissenschaftliche beziehungsweise philosophische Fragestellung aussieht, ist in Wirklichkeit ein ganz trivialer Sachverhalt. Die Antwort auf die Frage lautet: Das Leben. Jegliches Leben beginnt im unendlich Kleinen - da macht auch der Mensch trotz all seiner Fähigkeiten keine Ausnahme - und endet im großen Ganzen, nämlich dem Tod. Das war so und wird auch immer so bleiben, egal wie schnell der technische Fortschritt voranschreitet. Lediglich die Grenzen werden durch neue Technologien immer mal wieder um ein paar Millimeter verschoben.

Was jedoch im Laufe eines Lebens zwischen Anfang und Ende geschieht, hängt größtenteils von uns selbst ab. Vorausgesetzt, wir sind bereit, aktiv in unser Leben einzutreten. Natürlich sind wir von vielen äußeren Rahmenbedingungen abhängig, die uns Grenzen setzen. Diese Grenzen können sehr unterschiedlich ausfallen, aber innerhalb dieser Grenzen kann sich jeder Mensch frei bewegen, seine Möglichkeiten nutzen und so nicht nur überleben, sondern sogar ein selbstbestimmtes Leben führen.

Unser Buch ist kein Ratgeber, sondern eher ein Antidepressivum in Buchform. Es hilft dabei, die eigene Lebenssituation zu reflektieren, eigene Fähigkeiten besser zu erkennen und umzusetzen, aber auch Defizite heraus- und abzuarbeiten. Das ziemlich bewegte Leben des Autors mit all seinen Anekdoten dient hierbei als Ideenspender und Trainingsplan. Ganz nach dem Motto: Aus dem Leben fürs Überleben.

## **Grundbausteine und Bauelemente**

Ausgehend von einem leeren Blatt Papier über die ersten eigenen Linien bis hin zu einem bunten Lebensbaum, der Früchte trägt und so langsam in die Altersphase übergeht: So kann man mein bisheriges Leben bildhaft gut zusammenfassen. Sozusagen vom unendlich Kleinen zum großen Ganzen. Damit ein Baum gut wachsen und gedeihen kann braucht er gesunde Wurzeln und einen soliden Stamm. Davon zweigen die Hauptäste ab, welche die Symmetrie des Baumes ausmachen und dann folgen die vielen kleinen Äste mit tausenden von Blättern, die den Baum bunt und lebendig werden lassen. Der Baum in seinem Ganzen ist wie ein praktisch philosophischer Baukasten, bei dem die einzelnen Bausteine von den Wurzeln angefangen über den Stamm bis zu den Ästen mit immer neuen Erweiterungen jeweils aufeinander aufsetzen. Diese Bausteine sind für mich eine Art Navigationssystem und gleichzeitig eine Garantie für ein selbstbestimmtes Leben. Deshalb bilden sie das Herzstück dieses Buches.

Es sind nur wenige Grundbausteine, die man braucht, damit der Baum stabil wachsen kann. Die Grundbausteine selbst bestehen wiederum aus einzelnen Bauelementen, die in unterschiedlichen Lebensphasen zum Tragen kommen. Der Mix aus den einzelnen Bauelementen sorgt dafür, dass jeder Baum ein Unikat ist, genauso wie jedes Menschenleben.

Auf die Welt gekommen, muss ein Mensch zuallererst Wurzeln schlagen, damit aus dem Keimling ein Baum werden kann. In der ersten Lebensphase ist es wichtig, dass der Keimling gut gewässert, gepflegt und auch beschützt wird. Es ist die Phase der Unselbständigkeit, in der man auf ein funktionierendes familiäres Umfeld angewiesen ist. Bis der Keimling so stark geworden ist, dass er eigenhändig sein erstes Bauelement herstellen kann, dauert es ein paar Jahre. In welcher Reihenfolge dann die weiteren Bauelemente folgen, hängt von der persönlichen Entwicklung ab. Wichtig ist jedoch, dass die Elemente sauber und stabil aufeinandersitzen, sonst fällt der Baum um, bevor er Früchte trägt. Das Gute daran ist, dass man während des gesamten Lebens immer wieder nachbessern kann und so seinen Lebensbaum stützen kann, falls er in Schieflage gerät. Nur, dass man keinen der Grundbausteine weglassen sollte, das führt definitiv zu statischen Problemen und somit zu Schwierigkeiten beim alltäglichen Überleben. Die Reihen- und Zeitabfolge hingen, wann die Grundbausteine genutzt werden, ist individuell und somit bei jedem Menschen unterschiedlich.

Nutzen Sie die Lektüre des Buches als Einstieg, um Ihren eigenen Lebensbaum zu gestalten und zu zeichnen. Genaue Anleitungen hierfür finden Sie auf dem YouTube Kanal NOVALISM.

So testen Sie gleich die erste Fähigkeit: Sie werden nämlich über Ihren eigenen Baum staunen und entdecken, wo Sie noch das ein oder andere Bauelement verstärken, oder neu anbringen können. Wenn Sie dadurch nur einen kleinen Schritt in Richtung tatsächlich gelebt zu haben machen, hat unser Buch seinen Zweck erfüllt.

## **Über die Grundbausteine zur Selbstbestimmung**

Wir Menschen sind immer auf der Suche nach dem, was wir nicht wissen und laufen davon, vor dem, was wir wissen. Denn die Wahrheit über das, was wir insbesondere über uns selbst wissen, ist oftmals viel zu unangenehm. Das macht die Selbstbestimmung so schwer, da nützt es auch nichts, dass diese bei uns in Deutschland sogar in der Verfassung verankert ist.

Ein selbstbestimmtes Leben zu führen, war schon immer eine große Herausforderung. In unserer zunehmend globalisierten und digitalisierten Welt ist es jedoch noch schwerer geworden. Statt selbstbestimmt zu leben, werden wir gelebt. Und das, mit fatalen Folgen nicht nur für den Einzelnen, sondern für die gesamte Gesellschaft.

## Der Lebensbaum-Baukasten

### Grundbaustein: Fähigkeiten

Bauelement 1: Die Fähigkeit zu staunen

Bauelement 9: Eigene Fähigkeiten erkennen, ausbauen und nutzen

### Grundbaustein: Selbstbestimmung

Bauelement 2: Die erste selbständige Entscheidung

Bauelement 3: Das Unabhängigkeits-Management

### Grundbaustein: Ziele

Bauelement 4: Chancen erkennen und ergreifen

Bauelement 5: Ziele definieren und erreichen

Bauelement 6: Verantwortung übernehmen

### Grundbaustein: Krisen

Bauelement 7: Der Überlebens-Plan

Bauelement 8: Lebenskrisen bewältigen

Bauelement 11: Überlebensversicherung

### Grundbaustein: Kreativität

Bauelement 10: Handarbeit

Kein Wunder also, dass in den letzten zehn Jahren Psychopharmaka den Alkohol als Gesellschaftsdroge Nummer Eins abgelöst haben. Gelebt zu werden ist nämlich nur schwer erträglich und hinterlässt sowohl körperliche als auch seelische Spuren. Die Betäubung der Seele mittels Tabletten ist jedoch ein gefährliches Unterfangen, da sie nicht zur Lösung der Probleme führt, sondern auf Dauer einen Teufelskreis in Gang setzt, aus dem ein Entkommen mit fortschreitender Zeit immer schwerer wird.

Burnout und Depression heißen die neuen Volkskrankheiten. Geplagt von Angstzuständen, verselbständigt sich bei den Betroffenen das Unterbewusstsein. Die Gedanken

werden unkontrollierbar, jagen durch den Kopf und drehen sich immer wieder im Kreis. Wenn dieses ständige Kreisen im Kopf zur Normalität wird, dann ist es mitunter schwierig, die richtige Ausfahrt aus dem Kreisverkehr zu finden. Dann schlägt die Stunde der Psychopharmaka, die zwar auch nicht helfen, die richtige Ausfahrt zu finden, aber alles so verlangsamen, dass man glaubt, wieder gerade auszufahren, obwohl man sich noch immer im Kreisverkehr befindet. Im wahrsten Sinne des Wortes ein Teufelskreis.

Mit unserem Buch zeigen wir Wege aus dem unheimlichen Kreisverkehr, die keine Nebenwirkungen haben.

Wenn das für Sie jetzt zunächst einmal ein wenig abgehoben, kompliziert oder sehr theoretisch klingt, ist es aber gerade das Gegenteil davon. In unserem Buch dreht sich nämlich alles um 5 Grundbausteine, die einen besseren Zugang zum eigenen Ich und somit zur eigenen Seele ermöglichen.

Tauchen Sie mit diesem Buch in eine neue Gedankenwelt ein, verweilen Sie bei den Stellen, die zu Ihrer Lebenslinie passen und nutzen Sie diese für das Meistern Ihrer eigenen Herausforderungen beziehungsweise dabei, ihren eigenen Weg zu finden.





*Mensch und Philosophie*  
(mehr auf YouTube NOVALISM)