

KATHARINA THOR / NICOLAS PRIZZOTTI



Heute, hier, jetzt -

EIN REISEFÜHRER DURCHS LEBEN



COPYRIGHT © 2012 by MENANI GmbH, 86935 Rott

VERLAG MENANI Publishing & Sales International
Eichbergstraße 13 • D-86935 Rott am Lech
Tel. +49 (0) 08869 911 83-0 • Fax -18
info@menani.com • www.menani.com

GRAFIK Gilda Taron-Dahms, 86971 Peiting

DRUCK Printed in Germany

ISBN 978-3-941633-24-7

Das finden Sie in diesem Buch

Widmung	1
Inhalt	5
Auf ein Wort	12
Wie Sie dieses Buch lesen können	14

I. Lebensfreude 16/17

DANKBARKEIT

„Die größte Kraft des Lebens ist der Dank“	19
--	----

GLÜCK

Jeder ist seines Glückes Schmied!	21
---	----

ZIELE

Innere Kraft	23
--------------------	----

BEGEISTERUNG

Lust statt Last - über den eigenen Schatten springen!	25
---	----

SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Unschätzbar wertvoll	27
----------------------------	----

II. Körperwelt 28/29

ERSTE GEDANKEN

Ein Zuhause für Geist und Seele	30
Echtheit	31

ESSEN & TRINKEN

Esskultur	32
Die Lebensquelle	33
Wie man isst, so ist man	34
Ungestillter Hunger	35

BEWEGEN

Bewegend	36
Zusammenspiel	37
Ausdauernd und beweglich	38
Voller Kraft und koordiniert	39

ENTSPANNEN

In der Mitte	40
Allein sein	41
Innere Einkehr	42
Reizvolle Ablenkung	43

RUHEN & SCHLAFEN

Dornröschenschlaf	44
Baldrian für Körper, Geist und Seele	45
Rituale	46
Ein Traum	47

DIE SINNE SCHULEN

Sinnenkult	48
Glücksempfinden	49
Hören und Sehen - unser Tor zur Außenwelt	50
Riechen, schmecken, berühren - genießen!	51

III. Den Geist fordern

52/53

ERSTE GEDANKEN

Gesund-Denken	54
„Denken ohne Lernen ist gefährlich!“	55

DIE ART ZU DENKEN

„Ich denke, also bin ich!“	57
Vielfalt mit Sorgfalt	58
Herausforderung	59

SCHÖPFERISCHES DENKEN

Erleuchtung	61
Spielend entscheiden	62
Kreativität	63

BILDUNG ERMÖGLICHEN

Ganzheitlich gebildet	65
Mit Herz, Hand und Verstand	66
Erinnerung und Tradition	67

MORAL ENTWICKELN

Tugend - Gipfel der Lebenskultur	69
Tugenden	70
Moral bringt Glück	71

IV. Seelenleben 72/73

ERSTE GEDANKEN

- Gefühle - Triebkräfte des Lebens 74
- Gesund-Fühlen 75

GEFÜHLSSKALA

- Gemischte Gefühle 77
- Die helle und die dunkle Seite 78
- Emotional intelligent 79

FREUDIGE GEFÜHLE

- Der Gipfel des Daseins 81
- Selbstliebe 82
- Liebe 83

AMBIVALENTE GEFÜHLE

- Neue Horizonte 85
- Perspektivenwechsel 86
- Gut und Böse 87

DUNKLE GEFÜHLE

- Wie neugeboren 89
- Geordneter Rückzug 90
- Am Anfang war es dunkel 91

V. Zusammenleben 92/93

ERSTE GEDANKEN

- Herkunft ist Zukunft 94
- Das WIR - unsere Gemeinschaft 95

PARTNERSCHAFT

- Beieinander bleiben 97
- Das Gegenüber 98
- Das Gemeinsame - ein Team 99

FAMILIE

- Ein warmes Nest 101
- Erziehung 102
- Das Familienmobile 103

MITMENSCHEN

- Vorbilder 105
- Gemeinsam sind wir stark 106
- Leitbild 107

VI. Natur & Lebensraum 108/109

ERSTE GEDANKEN

- Großes Zusammenspiel der Natur 110
- Natürlich sein 111

LANDSCHAFT

- Ein Kreislauf 113
- Land in Sicht 114
- Globaler "Klimawandel" 115

FLORA UND FAUNA

Blühende Vielfalt	117
Grüne Lunge	118
Tierisch gut	119

UNSER ZUHAUSE

„Ich bin Leben, das leben will ...“	121
Ein Zuhause mit Ambiente	122
In der eigenen Mitte	123

VII. Kultur 124/125

ERSTE GEDANKEN

Was ist Kultur?	126
Das Maß ist der Mensch	127

MORAL, ETHIK, RELIGION

In guten Händen	129
Ohne Schönheit keine Moral	130
Jeder werde nach seiner Fassung glücklich	131

KUNST & MEDIEN

Kunst - das Herz der Kultur	133
Kunstschaffen - alles ist Zeitgeist	134
Fiktives & Virtuelles	135

WISSENSCHAFT & TECHNIK

Die Schöpfung	137
Neugier und Fortschritt	138
Findige Lösungen	139

WIRTSCHAFT

Gesundes Wirtschaften	141
BERUFung	142
Nah am Menschen	143

VIII. Das große Ganze 144/145

GANZHEITLICH LEBEN

Der große Zusammenhang	147
Zusammenhalten	148
Frei entscheiden	149

JA ZUM LEBEN

Volle Kraft voraus	151
Sich verantwortlich fühlen	152
Nachhaltig in jedem Augenblick	153

DER SINN DES LEBENS

Der Fels in der Brandung	155
Wachsen	156
Selbst bestimmen	157

Literaturverzeichnis	158
Bildnachweis	162
Verlagsprogramm	163

Auf ein Wort

Lesen ist eine Reise. Wir machen uns auf den Weg, entdecken viel Schönes und danach fühlen wir uns reicher, erfüllt und inspiriert für das eigene Leben.

Manchmal strengen wir uns beim Lesen richtiggehend an, lesen Sätze zwei oder mehrere Male, um sie zu erkunden. Es lohnt sich, an manchen Orten etwas zu verweilen und genauer hinzusehen, die Worte von allen Seiten aus zu betrachten, wie eine weite Landschaft.

Denn es gibt immer etwas Neues zu entdecken:

- Wie gut es sich anfühlt, den eigenen Körper zu bewegen, zu pflegen, zu nähren – zu spüren.
- Wie erhellend es ist, den Geist zu schöpferischen Höhenflügen zu begleiten.
- Wie schön es ist, seine Gefühle in ihrer ganzen Fülle auszukosten.
- Wie wohltuend es ist, sich in einer Gemeinschaft geborgen zu fühlen und mit sich und anderen achtsam umzugehen.
- Welch herrliche Schauspiele uns die Natur - und manchmal auch das Theater bietet.
- Wie reich wir doch sind!

Dabei finden wir immer etwas, das wir in unserem Leben verändern wollen. Heute, hier und jetzt damit zu beginnen hat entscheidende Vorteile:

- HEUTE mit einer Verbesserung zu beginnen, wenn auch einer ganz kleinen, bringt uns ein gutes Stück voran. Denn der Anfang ist die halbe Miete!
- Wir übersehen nichts, schauen nicht weg und entdecken das Wesentliche, wenn wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf das HIER ausrichten.
- Wir gewinnen an Zeit, wenn wir JETZT anfangen.

Wohin uns der Weg auch immer führen mag – gehen wir ihn mit ganzem Herzen!



Wie Sie dieses Buch lesen können

Dieses Buch steckt voller Möglichkeiten! Gehen Sie auf Entdeckungsreise!

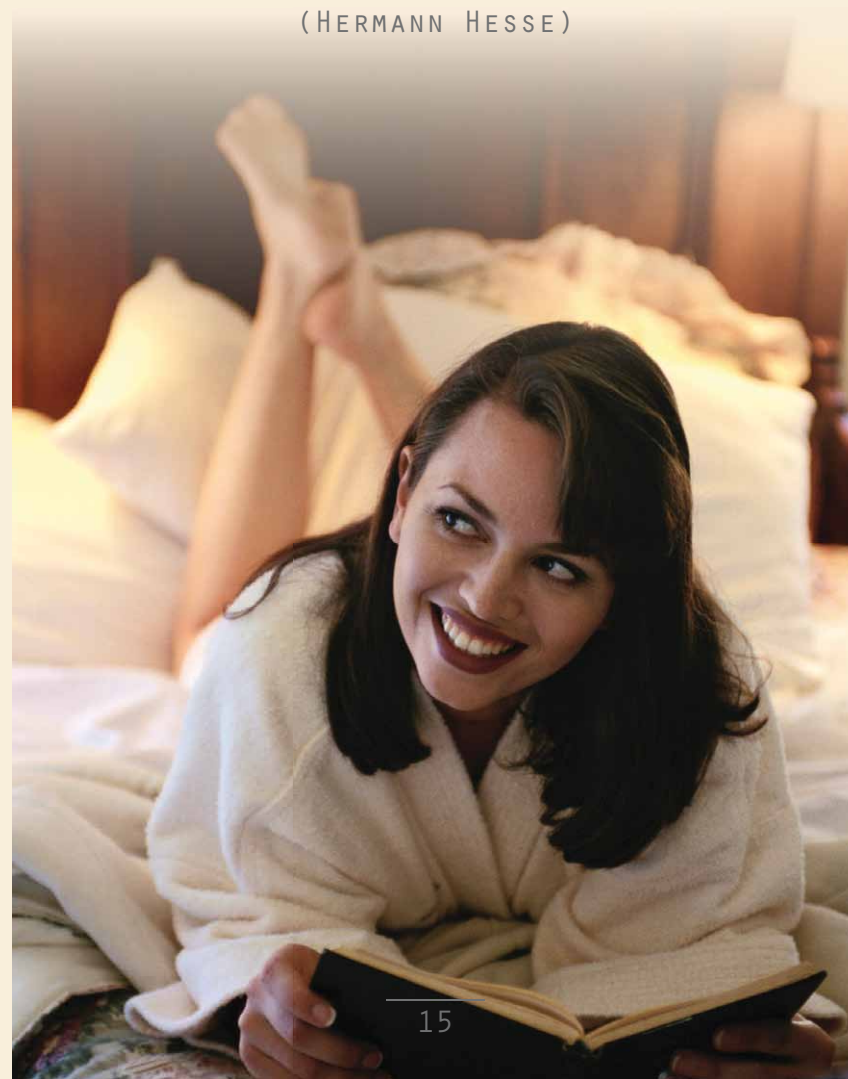
Alle Wege führen zum Ziel. - Finden Sie Ihren eigenen Weg.

1. Lesen Sie das Buch ganz einfach von vorne bis hinten durch – das ist der klassische Weg. Nehmen Sie die Gedanken, Erfahrungen, Erkenntnisse und Ideen nacheinander auf. Prüfen Sie deren Alltagstauglichkeit.
2. Oder fangen Sie mit einem der acht in sich geschlossenen Hauptkapitel an, das Sie sofort anspricht. Gönnen Sie dem *Körper* einen Wellness-Nachmittag oder schicken Sie den *Geist* auf einen Tagesausflug. Lassen Sie Ihre *Seele* ein Wochenende lang mit den Füßen baumeln ...
3. Jede Seite ist für sich allein lesbar! Öffnen Sie das Buch an einer beliebigen Stelle – vielleicht ist das ein intuitiver Hinweis darauf, womit Sie sich schon immer mal beschäftigen wollten ...
4. Lesen Sie jeden Tag nur eine Seite – und achten Sie auf die Wirkung. Lassen Sie sich überraschen!
5. Lieben Sie Poesie? Dann lesen Sie vielleicht erst nur die poetischen Einführungen (in Kursivschrift) zu Beginn eines jeden Kapitels.
6. Lassen Sie einfach die Bilder auf sich wirken – und sich von Ihrer Intuition leiten.

Wie auch immer Sie sich entscheiden: fangen Sie an! Denn ...

„...jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“

(HERMANN HESSE)





Lebensfreude

- DANKBARKEIT
- GLÜCK
- ZIELE
- BEGEISTERUNG
- SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Volle Kraft voraus!

*Sich einen kühlen Kopf,
sein Herzklopfen, sein Lachen
und sein Staunen bewahren.
Sich nicht unterkriegen lassen.
Reich fühlen, gelassen
in seiner Mitte ruhen,
seinen Weg gehen
und den eigenen Ausdruck finden.*

*Anteil nehmen an der umgebenden Vielfalt,
der ungeheuren Tiefe,
der großen Schönheit des Lebens!
Gut zu sich sein!*

Die größte Kraft des Lebens ist der Dank.

(HERMANN

VON BEZZEL)



*Dankbarkeit ist die Anerkennung für eine Wohltat,
die in uns freudiges, positives Empfinden auslöst –
uns ein Lächeln entlockt.*

*Wohlfühlen entgegenbringen, sich ausgiebig freuen,
aus ganzem Herzen danken –
das ist nicht selbstverständlich.*

*Mit sich selbst ins Reine kommen, Körper,
Geist und Seele in Einklang bringen.*

*Innehalten und dem Trubel der heutigen Zeit
sowie der unablässigen Informationsflut entfliehen,
sich wohl einbetten in ein Umfeld,
das Sicherheit und Erfüllung verspricht.*

*Dann erst recht ist es möglich,
mit offenen Händen und erfülltem Herzen
zu geben – und auch zu nehmen.*

*Sehen Sie sich um, lauschen Sie,
riechen und spüren Sie
den sagenhaften Reichtum,
die vielfältige Schönheit,
die uns in dieser Welt umgibt!*

Leben



Jeder ist seines Glückes Schmied!

Glücklich fühlen wir uns, wenn ...

... wir harmonische Sinneserfahrungen machen!
Umgeben Sie sich mit Schöнем? Tun Sie Ihren Sinnen Gutes?

... wir vertrauensvolle Beziehungen pflegen!
Haben Sie Ihren Platz gefunden? Halten Sie zusammen?

... wir unsere eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse ausleben!
Leben Sie Ihre eigenen Stärken, ihre Einzigartigkeit?

... wir körperlich aktiv sind!
Sind Sie beweglich? Fühlen Sie sich voller Lebenskraft?

... wir uns auf den Moment konzentrieren!
*Bündeln Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Ziel?
Genießen Sie den Augenblick?*

Das eigene Leben selbst in der Hand zu haben und Zuversicht zu entwickeln macht glücklich!

Leben

Unschätzbar wertvoll!



Wir alle haben ein Recht auf Glück! Sie auch!

Unsere Meinung von uns selbst bestimmt unser Erleben. Eine zuversichtliche und gute Meinung entsteht durch ein gesundes Selbstwertgefühl. Unser Selbstvertrauen wird durch unsere Anlagen und unsere frühkindlichen Erfahrungen geprägt. Es ist jedoch veränderbar, denn wir entwickeln uns immer weiter.

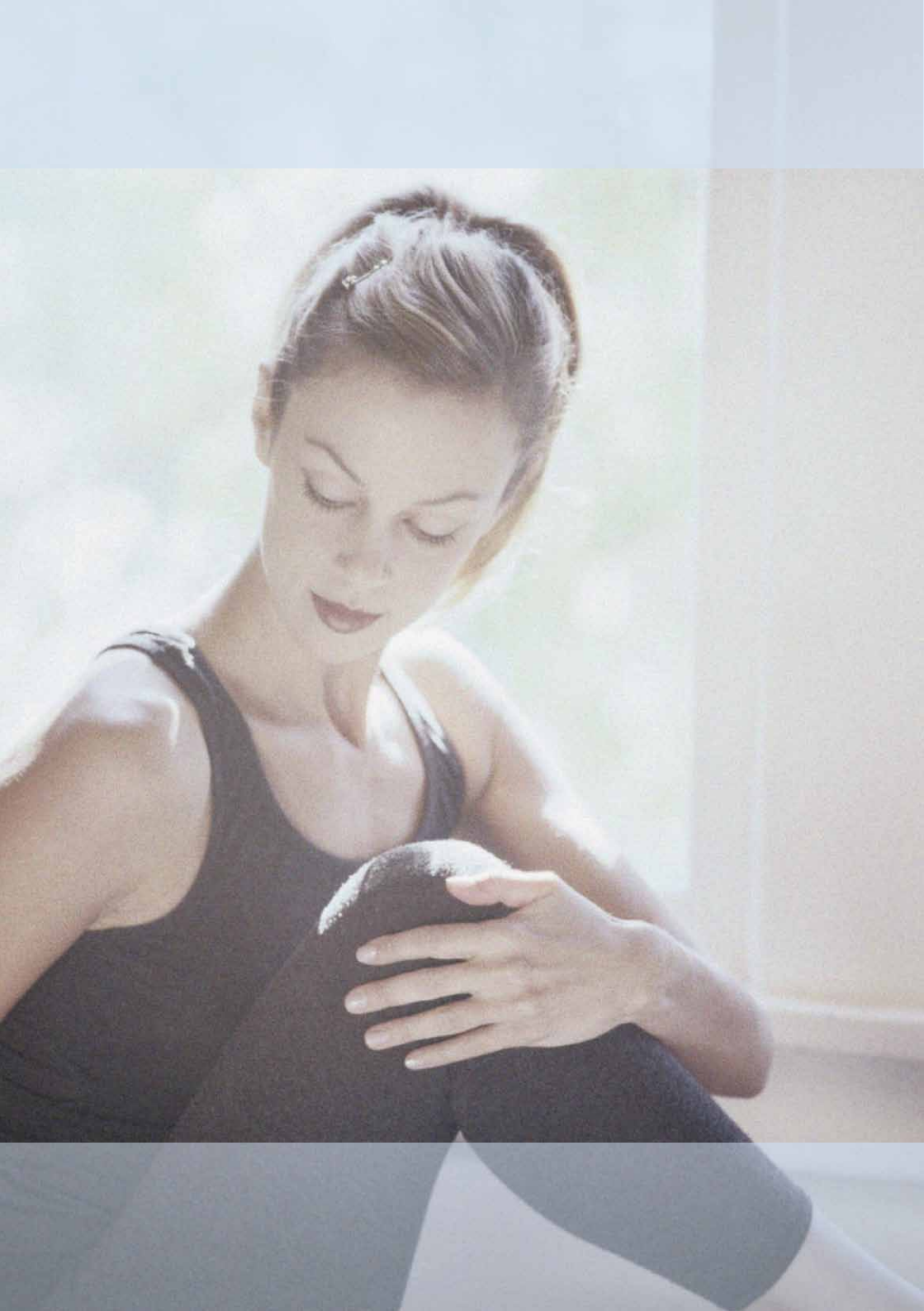
Können wir uns, wie einem guten Freund, in die Augen sehen und erkennen, was wir brauchen und wünschen? Erlauben wir uns auch mal Fehler und Niederlagen?

Das machst du gut!

Du gefällst mir! Weiter so!

Vertrauen wir uns! Dann ergreifen wir die Initiative, planen realistisch und erreichen unser Ziel!

Leben



Körperwelt

- ERSTE GEDANKEN
- ESSEN & TRINKEN
- BEWEGEN
- ENTSPANNEN & AKTIVIEREN
- RUHEN & SCHLAFEN
- DIE SINNE SCHULEN

*Der gepflegte Körper ist der Ort,
in dem ein wacher Geist
und eine intakte Seele gern wohnen.*

*Achtsam und regelmäßig genährt,
bewegt, ausgeruht und gereinigt,
erfüllt er seine Aufgaben „mit links“.*

*Ein vernünftiger Einsatz
der zur Verfügung stehenden Kräfte
erhält die Spannkraft – stählt ohne zu stehlen!*

Den Geist fordern

- ERSTE GEDANKEN
- DIE ART ZU DENKEN
- SCHÖPFERISCHES DENKEN
- BILDUNG ERMÖGLICHEN
- MORAL ENTWICKELN

*Sich, sein Umfeld, die Welt respektieren,
gelten lassen, reflektieren, durchdenken.
Immer dazu lernen,
Praktisches, Kulturelles, Soziales vernetzen.
Und dabei seine Linie finden,
den Geist unablässig fordern und fördern,
den eigenen Weg erhellen.*

*Die gesammelten Eindrücke
in die Schatzkammer der Erfahrung sortieren,
denn verknüpftes, durchdachtes Wissen bringt uns weiter.*

Lösungen sind Erfahrungen – und bestimmen unser Leben!

Ich denke, also bin ich!

(RENÉ DESCARTES)



Ein Einfall rüttelt uns auf, verrückt unsere Sicht.

*Bewusstes Denken steuern wir,
absichtlich, aus freiem Willen
und aufgrund unserer Ansprüche.*

*Automatisches Denken passiert unbewusst,
unbeabsichtigt, ohne Wille und Mühe.*

Alle unsere Denkwege führen zum Ziel!

Geist

Gefühle — Triebkräfte des Lebens

Freude und Liebe, Neugier und Überraschung, Traurigkeit, Furcht, Wut, Ekel, Scham sowie Verachtung und Hass sind Grundgefühle, die bei allen Menschen Kultur übergreifend denselben Ausdruck hervorrufen, z. B. Weinen für Traurigkeit, Tobsuchtsanfälle für Verzweiflung, Lächeln für Zufriedenheit, Lachen für Freude.

Gefühle sind ein Teil der Seele und werden durch unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein gesteuert. Sie bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen und deuten. Unsere Gefühle sind der Motor unseres Lebens!

Geprägt werden Emotionen von unseren Anlagen, unserer Erziehung, der Kultur und Umgebung, in der wir heranwachsen sowie unseren unterschiedlichsten Erfahrungen.

Wir selbst sind dafür verantwortlich, was wir daraus machen! Vertrauen wir unseren Gefühlen!

Seele

Gesund-Fühlen

Jedes gute Gefühl, Zuversicht, Vertrauen, Optimismus bringen wir selbst hervor, indem wir mit uns im Einklang sind, uns selbst vertrauen und eine zuversichtliche Meinung von unseren Vorhaben entwickeln.

Schätzen und achten wir unsere Gefühle, schützen und stärken sie uns. Sie verursachen auch körperliche Reaktionen, reagieren auf unsere Gedanken und beeinflussen sie wesentlich. Fühlen wir uns schlecht, müssen wir etwas verändern: Die Situation oder unsere Einstellung

Haben Sie schon mal „mit dem Herzen gelächelt“? Ein leichtes Lächeln, das Sie als angenehmes Gefühl über ihren ganzen Körper wandern lassen – können Sie sich das vorstellen? Baden Sie doch mal in einem Lächeln ... das Sie durchströmt!

Es geht für jeden von uns darum, sich immer bewusst zu machen,

- welche Bedürfnisse möchte ich erfüllt haben,
- was ist meine Motivation für mein Handeln,
- nach welchen Wertvorstellungen handle ich,
- wie gehe ich mit meinen Gefühlen um,
- wie schaffe ich mir einen weitgehend angst- und konfliktfreien Umgang?

Wie lebe ich in Harmonie mit mir und den anderen? Wofür lohnt es sich zu leben?

Das ist tägliche Pflege unserer Gesundheit!

Gemischte Gefühle

*Unsere Gefühle haben eine helle und eine dunkle Seite
– wie Tag und Nacht.*

*Und wie der Tag Wärme, Licht und Weitsicht bringt,
die Dämmerung die Änderungsbereitschaft,
so hilft die Nacht zur Beruhigung, zur Innenschau,
zur Regeneration.*

Sie alle bringen uns voran!



Seele

Herkunft ist Zukunft

„Nur wer die Vergangenheit kennt, hat eine Zukunft!“

(WILHELM VON HUMBOLDT)

Wer wir sind und wie wir die Welt sehen, hängt von zweierlei ab: Von unseren Anlagen und von der allerersten Gemeinschaft, zu der wir uns zugehörig fühlen, unserer Familie. Sie ist der Ort, wo unser erstes Wissen, unsere ersten Werte entstehen. In ihr wollen wir unseren anerkannten Platz finden.

Später prägen der Kindergarten, die Schule, der Verein, das Wohnviertel und das Land unser Wissen und unsere Werte. Mit jeder neuen Erfahrung bauen wir auf dem bereits erworbenen Schatz auf und unsere Gefühle werden in vergleichbaren Situationen die gleichen sein.

Unsere Identität ist deshalb kein Zufall. All unser Wissen um die Welt, unsere Erfahrungen, Wertvorstellungen und unsere Gefühle formen unser Selbstbild und unser Selbstbewusstsein!

Das WIR— unsere Gemeinschaft

„Das Ganze ist mehr als die Summe ihrer Teile.“

(ARISTOTELES)

Unsere Gesellschaft und das menschliche Miteinander sollten aus einem Guss sein.

Unsere Arbeit oder Aufgabe in der Gemeinschaft bedeutet für uns nicht nur ein selbstbestimmtes Dasein. Sie leistet auch einen wertvollen Beitrag zu unserem Gemeinwesen.

Viele Leistungen, auf die ein intaktes Gemeinwesen nicht verzichten kann, erhalten nicht die gebührende Wertschätzung. Allzu oft werden diese wertvollen Beiträge ehrenamtlich geleistet, z. B. die liebevolle Betreuung von Kindern, Kranken oder Alten.

Unterschiedliche Einkommen verschiedener Berufe und Stände dürfen uns nicht dazu verleiten, überheblich oder unterwürfig zu sein. Wenn wir uns bewusst sind, wie wertvoll es für uns alle ist, dass jeder seine Aufgabe mit Hingabe und Sorgfalt erfüllt, dann beugen wir uns auf Augenhöhe, freundlich und achtsam!

Der Zusammenhalt bringt uns äußerlichen und innerlichen Wohlstand!

Soziale

Beieinander bleiben



Jeden Tag aufs Neue:

*Uns gegenseitig aufrichtig wahrnehmen,
uns erkennen, uns ernst nehmen
und so lassen können, wie wir sind.
Meinungen klar ausdrücken,
den anderen dafür schätzen,
uns gegenseitig ein Gegenüber sein
– ein Team bilden.*

*Uns was Nettes sagen,
eine Aufmerksamkeit erweisen,
es uns immer wieder schön machen.
Gemeinsam etwas Großartiges erleben!*

Soziale

Das Gegenüber

Am Anfang einer Liebe wird die Sehnsucht entfacht: Den anderen kennen lernen zu wollen und zusammen immer wieder Schönes zu erleben! Wir haben es mit einem einzigartigen Wesen zu tun, das wir aus den Tiefen unseres Herzens lieben lernen.

Erinnern Sie sich noch, warum Sie gerade dieses Gegenüber gewählt haben?

Wenn wir eine glückliche Liebe leben wollen, bewahren wir uns diese offene Vorfreude aufeinander. Denn nichts an unserem Gegenüber in einer Partnerschaft ist selbstverständlich!

Lassen wir dem anderen seine Laster und seine „Unmöglichkeiten“. Lassen wir uns gegenseitig Freiräume für diese Eigenheiten. Als wahrer Freund können wir wohlwollend und ehrlich Kompromisse schließen. Denn es gibt keine bedingungslose Liebe!

Feiern wir die Seiten am anderen, die wir immer wieder schätzen und - die uns verrückt vor Freude machen!

Das Gemeinsame — ein Team

Glückliche Partnerschaften sind auf Gemeinschaftsgeist und –arbeit gegründet. Zwei, die auf gleicher Wellenlänge sind, die sich ergänzen, die an einem Strang ziehen, die immer versuchen, auf einen Nenner zu gelangen und nicht miteinander konkurrieren!

Wie in einem erfolgreichen Sportteam kritisieren zwei glückliche (Ehe-)Partner sich freundschaftlich, wohlwollend und konstruktiv. Der eine versucht die Schwächen des anderen mit den eigenen Stärken zu kompensieren, um sich an gemeinsamen Zielen zusammen zu freuen.

Wenn wir dem Partner offen begegnen und ihn auch zuvorkommend und respektvoll behandeln, finden wir zusammen. Vorwurfsvolles Nörgeln und Sticheln bringen uns nicht weiter – es geht auch ohne!

Wie schön und ungezwungen wir es haben, wenn wir uns gegenseitig Wünsche erfüllen! Wie viel Ermutigung wir uns bedeuten! Wie viel Freude!

Soziale

Ein warmes Nest



*Die große Herausforderung annehmen,
unseren Kindern Nestwärme und Orientierung zu geben.
Ihnen Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zeit schenken,
um sie lachen zu sehen und ihre Tränen zu trocknen.
Wertschätzende Worte für sie finden, ihnen die Hand halten,
an ihrem Leben Anteil nehmen
und Ihnen ein Vorbild bieten.
Werte weitergeben, zusammenhalten.
Ihnen Kompass sein für einen selbstständigen weiten Flug!*

Soziale