

KARL LEGER

Deine
Sehnsucht
leben!

Briefe an dich. Für ein erfülltes und glückliches Leben.

Impressum

© 2018 Karl Leger

Autor: Karl Leger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99070-569-8 (Paperback)

ISBN: 978-3-99070-570-4 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99070-571-1 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Für meine Frau Andrea,
die mich inspiriert und unterstützt,
für Gabi, und für all jene Menschen,
die mein Leben durch ihre Freundschaft und Zuneigung
so wundervoll und bunt machen.*

Vorwort



„Warum schreibst du kein Buch, in dem du das, was du uns in deinen Seminaren an Lebensweisheit vermittelst, zusammenfasst?“

Diese Frage hörte ich in letzter Zeit immer öfter am Ende eines Seminars von den Teilnehmern.

Meine Antwort lautete bisher meist: „Weil alles schon hundert Mal geschrieben wurde.“

Bis jemand sagte: „Na und, aber nicht von dir.“

Da dachte ich: „Eigentlich haben sie recht.“

Hatte ich doch das große Glück, dass ich im Laufe meines Lebens stets auf Menschen getroffen bin, die meinen Weg nachhaltig geprägt und beeinflusst haben. Deshalb traf ich die Entscheidung, einen Teil dieser Erfahrungen in Form eines Buches an andere weiterzugeben.

Wenn ich zurückblicke, möchte ich bei meiner Kindheit beginnen. Ich denke an meine Eltern, die mich so behutsam durch meine Kindheit und Jugend geführt haben. Dazu fällt mir folgender Satz ein:

„Mein Vater hat mich nie erzogen, er hat gelebt und ich durfte ihn dabei beobachten.“

Später war es wieder ein großer Glücksfall, dass ich mit dem Großdenker Karlheinz Essl einen wesentlichen Teil meines Berufslebens gehen konnte.

In der weiteren Folge waren es die Trainerkollegen Baldur Preiml, Heiner Sommeregger, Hans Salomon, Hubert König, Herbert Mirtl, Wolfgang Hemel, Ernst Wöber und viele andere, von deren Erfahrung und Lebenseinstellung ich sehr profitierte.

Ja – und dann die Autoren Dale Carnegie, Oscar Schellbach, Rüdiger Dahlke, Arthur Lassen, Joseph Murphy und viele andere, deren Bücher mir neue Wege aufzeigten bzw. mein Denken bestätigten.

Recht früh war ich im Stande, meinen eigenen Weg zu gehen, auf meine Prioritäten zu achten, stets am Boden zu bleiben, aber auch meinen Hobbys und Neigungen nachzugehen, mich selber besser zu verstehen und auf Dinge zu verzichten, die mir nicht wirklich wichtig waren.

Also setzte ich mich hin und begann meine Gedanken unter dem Aspekt, „was könnte dem Leser von Nutzen sein, ihm das Leben etwas erleichtern, ihm dabei helfen fröhlicher, erfolgreicher und einfach glücklicher zu sein“, auf Papier zu bringen. So ist dieses Buch entstanden.

Und sollte nur ein einziger Hinweis daraus dir helfen, etwas glücklicher zu sein, war meine vergnügliche Arbeit sinnvoll.

Herzlichst

Karl Leger

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einfach glücklich sein	8
Betrachte in Stille	10
Vieles im Leben liegt in meinen eigenen Händen	12
Was ist Glück?	14
Glück ist gar nicht mal so selten	16
Zufriedenheit	18
Dankbarkeit	20
Unsere Welt	22
Ein Leben voller Fröhlichkeit	26
Morgenstund'	28
Schließe Frieden	30
Innere Werte	32
Schaffe dir die Umgebung, in der du glücklich bist	34
Heile Welt	36
Bleib gesund	38
Sorgen und Ängste	40
Stress	44
Unser Lebensrhythmus	48
Entspannung	50
Verzicht	52
Körper-Bewusst-Sein	54
Sich einfach bewegen	56
Ernährung	58
Gesunder Schlaf	60
Mensch, ärgere dich nicht	62
Füttere dich nicht mit geistigem Müll	64
Erfüllte Partnerschaft	66
Liebe und Partnerschaft	68
Unsere Kinder	70
Zu zweit	72
Krisen	74
Eine Träne!	76

Persönliche Entfaltung	78
Vorbei ist vorbei	80
Entrümple dein Leben	82
Einfach Prioritäten setzen	84
Was ist mir wirklich wichtig?	86
Ein neues Hobby kann dein Leben verändern	88
Warum bin ich wie ich bin?	90
Toleranz	92
Rücksicht	94
Natürlichkeit	96
Lege Wert auf Qualität	98
Übernimm Verantwortung für dein Leben	100
Fröhlich in den neuen Tag	102
Geben ist seliger denn Nehmen	104
Enttäuschungen	106
Trau dich doch	108
Freudvoll und erfolgreich im Berufsleben	110
Irgendwer hat irgendwann einmal gesagt...	112
Freude – Einstellung	114
Über die Grenzen hinausdenken	116
Unser Denken	118
Unsere Gefühle	120
Selbstwertgefühl	122
Was macht mich erfolgreich?	124
Nimm dein Leben in deine Hand	126
Sei aktiv	128
Kreativität	130
Unsere Talente	132
Tu's gleich	134
Das Allerwichtigste ist zunächst einmal der Wille	136
Beharrlichkeit	138
Selbstständigkeit	142
Schlusswort	144

KAPITEL 1

*Einfach
glücklich sein*



Betrachte in Stille

Im Burgenland, ganz in der Nähe des Neusiedlersees, steht ein wunderbarer alter Baum. Ich weiß zwar nicht wie alt er ist, aber dieser Baum wuchs schon ehe du auf dieser Welt warst – und er wird auch noch stehen, wenn du und ich nicht mehr auf dieser Welt sein werden.

Es ist so bei Bäumen. Viele haben eine höhere Lebenserwartung als wir Menschen. Dieser Baum hat schon vieles erlebt. Sonnenschein, herrliches Wetter, aber auch Stürme, Regen, Hagel, Blitz und Donnerschlag.

Er hat schon oft mitbekommen, wie der Winter durch den Frühling abgelöst wurde. Er hat schon viele warme und kalte Jahreszeiten erlebt.

Immer wenn ich alte Bäume, Berge, Häuser, Städte oder das unendlich erscheinende Meer vor mir sehe, dann wird mir erst so recht die Vergänglichkeit des Lebens bewusst.

Es sind nicht allzu viele Jahre, die uns das Schicksal auf dieser schönen Erde zugebracht hat, aber es sind kostbare Jahre.

Wie gehen wir mit diesen Jahren um?

Machen wir diese Jahre, die sich aus vielen Tagen, Stunden, Augenblicken zusammensetzen, wirklich zu den besten Jahren unseres Lebens?

Warum sind die meisten Menschen nicht im Stande, ein Leben voller Erfüllung, Harmonie und Zufriedenheit zu führen? Warum ist das so? Was hindert uns daran?

Es gelingt vielen Menschen sehr schnell, immer wieder einen Schuldigen zu finden.

Seien es nun die Politik, die Gesellschaft, die Vorgesetzten, Frau, Kind oder Familie, ja sogar das Wetter fällt so manchen ein, wenn sie Verantwortliche dafür suchen, dass sie ihr Leben nicht so führen können, wie sie es sich von Herzen wünschen.

Aber machen wir es uns dabei nicht zu einfach?

Ich meine ja, denn es liegt ganz alleine an mir, wie ich mein Leben gestalte.

*Wenn du es wirklich willst,
kannst du deine Sehnsucht leben.*

K. L.

Vieles im Leben liegt in meinen eigenen Händen

Das Ausmaß meiner inneren Zufriedenheit, die Glücksgefühle, die ich erlebe, ja sogar die Qualität meiner Gesundheit liegen weitgehend in meinen Händen.

Dies ist mir schon vor vielen Jahren bewusst geworden und von dem Moment an, wo ich zu dieser Erkenntnis gelangt bin, übernahm ich auch die Verantwortung für mein Leben.

Ich alleine entscheide, ob es mir gut oder weniger gut geht in meinem Leben!

Ob ich ein glückliches, erfülltes Leben führe oder ob ich fremdgesteuert bin und mein Leben von anderen bestimmt wird.

Befreie dich von den Fesseln, die dich am Glücklichein hindern. Du kannst lernen, frei und glücklich zu sein. Freilich musst du auch etwas dazu tun, nämlich dich von den Dingen lösen, die dir bisher als Rechtfertigung dafür gedient haben, es dir so bequem und einfach wie möglich zu machen.

Wäre es nicht wunderbar, sofort damit zu beginnen?

*Du kommst nirgendwo an,
wenn du nicht losgehst.
Dir öffnet sich keine Tür,
wenn du nicht anklopfst,
wenn du auch tausendmal
davon sprichst!*

Kristiane Allert Wybranietz

Was ist Glück?

Den Begriff „Glück“ hört man sehr oft und in vielfachem Zusammenhang:

„Der hat Glück gehabt, weil er im Lotto oder bei einem Preisausschreiben gewonnen hat.“

„Die hat Glück gehabt, weil sie der reiche Zahnarzt zur Frau genommen hat.“

„Der hat Glück gehabt, weil er den tollen Job bekommen hat.“

„Die hat Glück gehabt, weil sie nach langem Warten endlich eine Arbeit gefunden hat.“

„Der hat Glück gehabt, weil er mit Müh' und Not den Unfall vermeiden konnte.“

Was ist Glück wirklich? Ist Glück wie ein Vogerl, das einem zufliegt – oder kann man das Glück auch herbeiführen?

Glück kommt von dem alten Wort „gelücken“, abgeleitet von „gelingen“. Also, wenn mir etwas „gelücken“ soll, dann heißt das, dass ich vorher auch Taten setzen muss. Also tendiere ich eher zu dem Ausspruch:

„Jeder selbst ist seines Glückes Schmied!“

Glück hat selten etwas mit Zufall zu tun.

Clemens von Brentano hat einmal gesagt:

„Glück ist meistens nur ein Sammelname für Klugheit, Fleiß, Tüchtigkeit und Beharrlichkeit.“

Auch er war der Meinung, dass Glück von „gelingen“ kommt. Tragen wir dazu bei, dass wir glücklich sein können!

Wagen wir etwas! Versuchen wir in allem, was wir tun, das Beste zu geben – und vor allem: Seien wir beharrlich, geben wir nicht gleich auf, wenn einmal etwas nicht sofort „gelücken“ sollte.

Auch meine ich, dass Glück Gefühlssache ist. Ob wir uns glücklich fühlen oder nicht, liegt überwiegend bei uns selbst – und wenn wir uns all die wunderbaren Dinge in unserem Leben bewusst machen, so haben wir eigentlich viele Gründe, glücklich und dankbar zu sein.

Das Glück liegt in uns selbst.

Spruchweisheit

Glück ist gar nicht mal so selten,

Glück wird überall beschert,
vieles kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

C. v. Brentano

*Öffnen wir die Augen
und die Herzen
und lassen wir das Glück herein!*

K. L.

Zufriedenheit

ist der Schlüssel zum Glücklichen!

Ob du zufrieden bist oder nicht, sollte nicht davon abhängen, wie viel dir an materiellen Dingen auf dieser Welt momentan geborgt ist.

Ich sage sehr wohl „geborgt“, denn bedenke: Nichts gehört für immer uns.

Freuen wir uns über das, was wir haben, und messen wir unseren Reichtum nicht nur an der Summe auf unserem Bankkonto oder an der Größe unserer Häuser und Besitztümer!

Menschen, die sehr viel Geld haben, können durchaus sehr arm an Liebe und Zuneigung sein, vielleicht sogar an Gesundheit oder an ehrlicher Anerkennung.

Wahrer Reichtum muss wohl ganz anders bemessen werden.

Wirklich reich ist nur der, der mit sich und seiner Welt in Einklang lebt und zufrieden ist.

Darum, freue dich des Lebens, sei glücklich, dass du hier auf dieser wunderschönen Welt leben kannst!

Freue dich über alles, was neu in dein Leben tritt, freue dich auch mit anderen Menschen, gestehe ihnen neidlos zu, dass sie vielleicht da und dort ein wenig mehr haben als du. Du aber, sei zufrieden mit dem, was du besitzt! Sei zufrieden mit dem, was du an ideellen und materiellen Werten besitzt. Es ist wahrscheinlich immer noch viel viel mehr als andere Menschen besitzen.

Auch Geben macht dich reicher an Zufriedenheit. Sicher hast du dieses Gefühl schon einmal erlebt, wenn du anderen etwas gegeben hast – das Leuchten in den Augen des anderen, seine Freude, seine Dankbarkeit.

War es nicht auch sehr viel, was du zurückbekommen hast an Zufriedenheit und Glück?

Darum gönne dir das wunderbare Gefühl, glücklich und zufrieden zu sein.

*Das ganze Leben ist nichts anderes
als die Summe vieler Augenblicke.
Darum sei dir der Kostbarkeit
des Augenblicks bewusst!*

K. L.

Dankbarkeit

Der Mensch sieht immer nur das, was er nicht hat; all das was er hat, sieht er nicht mehr.

Ich habe diese Erkenntnis sehr oft gewonnen, wenn ich mich mit anderen Menschen über den Grund ihrer Unzufriedenheit unterhalten habe.

Sehr oft haben die Menschen auf meine Frage „Wofür kannst du in deinem Leben dankbar sein?“ verständnislos reagiert.

„Was meinst du damit“, lautete ihre Gegenfrage.

Ich meine, dass wir in Hülle und Fülle das geboten bekommen, wovon Millionen Menschen nur träumen können. Das alles ist für uns mittlerweile eine Selbstverständlichkeit.

Ich bin überaus dankbar für jene wunderbaren Geschenke des Lebens, die manch' andere Menschen als ganz „normal“ und „selbstverständlich“ betrachten.

Ich bin gesund, habe ein Dach über dem Kopf und kann mich an ausreichender, köstlicher und abwechslungsreicher Nahrung erfreuen.

Ich habe eine wunderbare Familie, nette Freunde und einen tollen Beruf.

Ich lebe in einem herrlichen Land, in welchem, im Gegensatz zu vielen anderen Ländern, Wohlstand herrscht – und ich lebe in friedvollen Zeiten.

Muss man dafür nicht wirklich von ganzem Herzen dankbar sein?

Jeden Tag vor dem Einschlafen, wenn ich meinen Tagesablauf noch einmal vorüberziehen lasse, führe ich mir all die Herrlichkeiten des Tages vor Augen und schlafe dann mit dem beruhigenden Gefühl der Dankbarkeit ein.

Ich kann dir, lieber Leser, nur raten:

„Sieh all das, was du hast, freue dich darüber und sei dankbar dafür.“

Glaube mir, es ist viel mehr als die meisten anderen Menschen besitzen.

Vor kurzem erreichte mich ein E-Mail, das ich dir nicht vorenthalten möchte. Du findest es auf den folgenden zwei Seiten.