

# LEBENS - LEITLINIEN

## Leitlinien zur persönlichen Lebensführung und Selbst-Steuerung

### > Zeitbewußtsein:

nach vorne hin und zukunftsorientiert leben (dennoch mit Blick auf Vergänglichkeit, Verlassen und Vergessen) – die richtigen Zeitpunkte und die unwiederbringlichen Stunden erkennen und ergreifen (Manche Gelegenheiten lassen sich nicht verschieben: Alles zu seiner Zeit...) – Die zeitlichen Umstände der anderen Personen berücksichtigen und jeweils erfragen.

### > Lebensbarrieren

beseitigen / Grenzen überschreiten: vielseitig, neugierig, weltoffen sein / immerzu lernen wollen: zur Wissenserweiterung gezielt Informationen suchen und sammeln / innere Hemmungen abbauen / allzu langdauernde Einseitigkeiten des Lebens beenden / nicht nur im Rahmen der aktuellen Gegebenheiten denken und handeln, sondern auch mit Blick auf zukünftige Möglichkeiten, auf potenzielle Szenarien und auf perspektivische Pläne („Möglichkeitssinn“) / Begrenzungen und Barrieren jedweder Art, die uns umgeben: Unwissenheit und Uninformiertheit ( als intellektuelle Einschränkung ) ,sprachlich-kulturelle, nationale, räumliche, zeitliche, finanzielle, technisch-praktische Hindernisse

### > Lebensmut:

furchtlos auf Risiko hin handeln / dem Mutigen gehört das Leben / Robustheit und Standfestigkeit (Sturheit) / Gelassenheit / „falsche“, unangemessene Sensibilität ( die lebensnotwendige Vitalität unterhöhlt ) übergehen und verdrängen / in bestimmten Teilen „das Leben nicht ganz ernst nehmen“ ( auch manche Personen nicht) / Das Gesetz des Handelns an sich ziehen - denn: „Wer nicht selbst handelt, der wird behandelt“ / „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“ / unternehmerische Geisteshaltung /

### > Lebenskampf:

**ALLES LEBEN IST PROBLEMLÖSEN** - Herausforderungen annehmen / Probleme auch als Chancen ansehen (nicht immer nur als Bedrohun-

gen) / Probleme zuerst ruhig und umsichtig analysieren, dann zügig und energisch anpacken, dann langfristig ,geduldig und zielstrebig weiter verfolgen, dabei hartnäckig bleiben (trotz der Schwierigkeiten und Barrieren) und endlich ( hoffentlich) lösen /

Auch gegen sich selbst kämpfen: gegen innere Widerstände, gegen Furcht und Angst, gegen körperliche Bequemlichkeit und Denkfaulheit , gegen Trägheit des Herzens, gegen Kleinmut, gegen maßlose Völlerei und Sauferei / etc.

Verschiedene Arten von Lebenskampf , z.B.: Berufspflichten, dringende Termine, große Projekte, Examina und Bewährungsproben, Konflikte und Krankheiten, Kündigung, Arbeitslosigkeit, Arbeitssuche, Bewerbungen, Ausschreibungen, Geldnot, Gerichtsverfahren, Scheidungen, Einsamkeit, etc.

> Lebensdynamik:

durch nachhaltige Interessen und große Ziel-Visionen / kreative Fortschritte z.B. durch (Zeit)Druck / durch (Selbst)Kritik / durch Zulassen von Chaos / innovative Änderungen: durch Vorbilder, durch Neugier, durch spielerisches Experimentieren / Leben heißt: Bewegung, Veränderung, Umsatz, Wechsel /

Agilität und Mobilität als Triebkräfte des Lebens / auf der Höhe seiner epochalen Zeit leben, den Zeitgeist bewußt wahrnehmen (wenngleich auch kritisch) / „Modernität“ als ein mögliches Lebensprinzip / Auch etwas Neues tun wollen - etwas, was man noch nie in seinem bisherigen Leben getan hat oder vor Jahrzehnten (zum letzten Male) /

> „Lebensmüll“:

Einerseits: Leben heißt: (teilweise) ALTES abstreifen, um frei zu sein für NEUES / Deshalb: „Lebensmüll“ beseitigen; Ballast wegwerfen, der (im Laufe der Zeit) unwichtig geworden ist; versuchen, überflüssige und belastende Erinnerungen zu verdrängen; sich bemühen, überlebte „Geschichten“ innerlich loszuwerden; manche Personen und Institutionen, Lebensbereiche und Plätze der vergangenen Jahre fortan zukünftig einfach „links“ liegen lassen oder konsequent meiden; sich von früheren Rollenzuweisungen lossagen; manche (inzwischen überlebte) Tätigkeiten aufgeben und alte Gewohnheiten bekämpfen; sich von lieb gewonnenen Vorstellungen trennen, etc.

> Lebensumsatz:

**Andererseits:** Nur wenn der Kopf wieder frei, das Herz entlastet und die Hand leer ist, kann man nach NEUEM greifen. Die Chance, etwas NEUES beginnen zu können, nun auch bewußt wahrnehmen: sich persönlich, wenn es geht, offenhalten für neue Begegnungen, für neue Ideen und neue Tätigkeiten, um auf solche Weise das Lebensrad wieder schneller in Bewegung zu bringen.

Lebensumsatz, das heißt: bekanntermaßen: Kreislauf von 1. herholen (einkaufen, besorgen) – 2. benutzen (anwenden) – 3. entsorgen (wegschaffen) – 1. erneut herholen, und so fort (in ständigen Wiederholungen)

---

« Auch sich selbst Aufgaben setzen:

dabei größere Aufgabenkomplexe zeitversetzt aufteilen, nach und nach, Stück um Stück erledigen / mehrere Aufgaben ( gänzlich verschiedener Art ) zeitparallel abarbeiten

« Das gesamte Aufgaben-Spektrum ständig im Auge behalten: VARIATIO DELECTAT – MULTA EODEM TEMPORE – Häufige Wechsel der Szenen, Personen und Tätigkeiten

« Immer in Übung und am Ball bleiben - bis durch ständige Gewohnheit am Ende schließlich eine Eigendynamik des Tätigkeitseins und eine Selbstentzündung der Gefühle (vollends sogar Leidenschaft und Sucht) entsteht.

---

△ Von Ideen, von Zielen her strategisch-perspektivisch denken („Adlerblick“ statt „Hühnerpicken“)

△ Probleme als solche überhaupt wahrnehmen, exakt analysieren, ganzheitlich beurteilen, überlegt handeln, geduldig und zäh festhalten, stufenweise ( offen für bessere Lösungswege ) weiter verfolgen

△ Kräftekonzentration: Methodisch und sachlogisch, systematisch und zielführend arbeiten

V Unterscheiden in allen Lebensbereichen: Was ist wirklich wichtig? Was dringlich und termingebunden? Was lebensbedeutsam? Das

**Wichtige und Wesentliche zuerst erledigen! „Prioritäten-Setzungskompetenz“**

**V Das Leben ganzheitlich meistern: nicht bloß organisatorisch-technizistisch und bürokratisch-juristisch, sondern auch psychologisch-humanistisch, strategisch-taktisch und moralisch-ethisch – also: das Leben nicht nur „fachidiotisch“, sondern umsichtig mit „gesundem“ Menschenverstand meistern!**

**V In kritischen Streßsituationen: Köhlen Kopf behalten, Ruhe bewahren**

---

**O “leicht und locker” leben - mit Gelassenheit: auch manches einfach laufen lassen ....**

**O Des öfteren wechseln: Schauplätze – Handlungsorte / Bereiche – Inhalte / Tätigkeiten / Medien / Kleidung / Personen und Gruppen /**

**O Losgelöst von Zeitwängen, abseits von Aufgaben: AUS-ZEITEN, Ruhepausen, Nullpunkte: sich entspannen, sich frei fühlen, sich öffnen für glückliche Momente reiner Gegenwart: für positive Stimmungen, erfreuliche Erlebnisse, für „spielerische“ Elemente des Lebens ...**

**O > Umarme jede einzelne Stunde < SENECA**

**O > In größeren Dimensionen leben – Lebensansprüche erhöhen**

**O > Zwar immer auch voraus schauend „vom Ende her, von den späteren Folgen her“ denken und planen - aber: handeln oder nicht handeln; sich für diesen oder jenen Weg entscheiden; verändern oder wie bisher alles so belassen - dennoch: die späteren Folgewirkungen und Zufälle bleiben letztendlich unvorhersehbar!**

---

## **Lebens- und Aufgaben-Spektrum**

**( einige Teilaspekte )**

---

**MITMENSCHEN: Beziehungen pflegen / Geselligkeit / Woher komme ich ? ( die andere Person ? ) / Welches sind ( im Beziehungszusammenhang mit anderen Personen ) die vermutlich gemeinsamen zentralen Lebenswerte und Triebfedern ? / Was will ich ( die andere Person )**

**konkret erreichen? sich bemühen, am Schicksal der Mitmenschen verständnisvoll und wohlwollend teilzunehmen (soweit dies wahr und wirklich gelingt), etc.**

**BILDUNGSWELTEN / Bücherwelten: spannende Lese-Erlebnisse bei der Lektüre von Erzählungen und Romanen / Befriedigung von Welt-Neugier und Spaß beim Problemlösen bei der Beschäftigung mit komplizierten Sachverhalten / Zeitungslektüre / Radiosendungen / Fernsehen / Geschichte als Bildungswelt / Sonstige Spezialinteressen ?**

**HEIMATKUNDE: Interesse an Geschichte und Gegenwart des eigenen Wohnortes; Stadtwanderungen; Sammlungen zu Stadt und Umland**

**REISEN : Bildungsreisen: wohin ? „erstrangige“ Reiseziele (Länder und Städte ) Welche sollten nach eigenem Maßstab die „TOP TEN“ sein ? / Tagesausflüge / Geographie als Bildungswissen /**

**KUNST erfinden / kreativ gestalten / selbst des öfteren zeichnen und malen / Phantasievolle Bild- Erfindungen statt fotorealistische Reproduktionen des Sichtbaren /**

## **MUSIK**

**INTERNET-Portale: z.B. BILDUNGSSTUDIO als ein virtuelles Medium, eigenes Fachwissen kostenlos zu verbreiten / eigene Texte und Kunstbilder im INTERNET zu publizieren /**

**VERGANGENES LEBEN : Ambivalente Haltung: Leben bewahren, aber auch vergessen wollen /**

**z.B.: alte Fotos, alte Briefe, alte Zeugnisse, alte Tagebücher aus früheren Jahrzehnten / Zwischenbilanzen / „Lebensernte“ einbringen ...**

**COMPUTER einigermmaßen beherrschen / modernisieren /**

**MUTTERSPRACHE, ENGLISCH (als globale Generalsprache) und eine NACHBARSPRACHE einüben und einigermmaßen beherrschen**

**NATUR und KÖRPER: Sich gesund ernähren / Sich viel bewegen / Ärztliche Kontrollen / Vorbeugende Behandlungen und Operationen / Sportliche Aktivitäten**

**MATERIELLES: Geld & Sachen / Garten & Blumen / Einkäufe & Besorgungen / Haus & Heimwerken / Kochen & Kochkurse /**

**LEBENSWELT in theoretischer Sicht:: Intellektuelles Interesse an den Erscheinungsformen und Strukturen der persönlichen Lebenswelt::**

**Romane und Biographien lesen; Kino und Theater besuchen; Lebensweisheiten sammeln; Texte zur Lebensphilosophie studieren; etc.**

**( Autor: M.Geuting, Aachen, 2008 )**

