

THOMAS WIDRAT

SIMPLY YOU

EINFACH
MAL
LEBEN

88 LEBENSLEKTIONEN,
DIE DU NICHT IGNORIEREN
SOLLTEST



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-081-4

1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

LEBENSLEKTIONEN	15
I. SICH FÜR DAS WIRKLICHE LEBEN ÖFFNEN	
10 VORBEREITENDE LEKTIONEN	17
Sich an das Leben erinnern	18
1. Das Smartphone verbannen	20
2. Den Computer ausschalten	22
3. Sich aus den sozialen Medien verabschieden	24
4. Das Zuhause aufräumen	26
5. Den Arbeitsplatz ordnen und strukturieren	28
6. Verkaufen, verschenken, entsorgen	30
7. Alles vereinfachen	32
8. Die eigene Ernährung überdenken	34
9. Die eigene Gesundheit erfassen	36
10. Buchkalender & Notizbuch	38

II. DAS LEBEN ZURÜCKEROBERN

77	LEBENSLEKTIONEN	41
	Aufbruch ins Leben	42
11.	Sich einer Leidenschaft verschreiben	44
12.	Zeit für neue Hobbys	46
13.	Spaziergehen & ein Fahrrad kaufen	48
14.	Waldluft atmen	50
15.	Einen Drachen steigen lassen	52
16.	Im Watt wandern	54
17.	Einen Garten anlegen	56
18.	Tagträumen	58
19.	Gemeinsam mit der Familie verreisen	60
20.	Liebe verschenken	62
21.	Sich zurückziehen	64
22.	Freundschaften erfassen	66
23.	Träume, Wünsche und Ziele notieren	68
24.	Stärken herausfiltern	70
25.	Die innere Stimme erhören	72
26.	Einzigartigkeit erkennen	74
27.	Selbstbewusster werden	76
28.	Herzenswünsche entdecken	78
29.	Arbeiten oder berufen sein?	80

30. Chancen erkennen	82
31. Entscheidungen treffen	84
32. Vertrauen in sich haben	86
33. Enttäuschungen bewirken Veränderungen	88
34. Veränderungen verändern das Leben	90
35. Nach den Sternen greifen	92
36. Unzufriedenheit nutzen	94
37. Optimistisch sein	96
38. Gestern ist gestern	98
39. Willenskraft & Strebsamkeit	100
40. Ziele setzen	102
41. Mehr als 100 Prozent geben	104
42. Die Messlatte höher legen	106
43. Prioritäten setzen	108
44. Energieräuber verbannen	110
45. Streng geheim	112
46. Motive motivieren	114
47. Grenzen überwinden	116
48. Misserfolge & Chancen	118
49. Sich seinem Traum hingeben	120
50. Den Point of no Return überqueren	122

51. Nein sagen	124
52. Gesunder Schlaf	126
53. Ausreden	128
54. Sackgassen & Einbahnstraßen	130
55. Fairness leben	132
56. Disziplin erlernen	134
57. Höhen & Tiefen	136
58. Geben & Nehmen	138
59. Investitionen tätigen	140
60. Emotionale Intelligenz	142
61. Pionier werden	144
62. Ängste besiegen	146
63. Mutig sein	148
64. Mit Ausdauer gewinnen	150
65. Balance halten	152
66. Den Kurs korrigieren	154
67. Alles ist möglich	156
68. Sich entwickeln	158
69. Aufgeben	160
70. Gefühlen vertrauen	162
71. Innere Ruhe bewahren	164
72. Die Kontrolle übernehmen	166

73. Anpassung & Flexibilität	168
74. Lebensimprovisation	170
75. Gewohnheiten schaffen	172
76. Sich nicht vergleichen	174
77. Authentizität erlangen	176
78. Dankbar sein	178
79. Vergeben & verzeihen	180
80. Das Ego	182
81. Weniger ist besser	184
82. Ehrlichkeit vorleben	186
83. Werte	188
84. Lob	190
85. Zuhören	192
86. Niemanden überzeugen	194
87. Freiheit (er-)leben	196
III. DIE WICHTIGKEIT IM LEBEN	
EINE ABSCHLUSSLEKTION	199
88. Mensch bleiben	200
EINE LEBENSESSENZ	203
THOMAS WIDRAT	213

LEBENSLEKTIONEN

Units for life

DEN INNEREN KOMPASS NEU AUSRICHTEN

Eigentlich war es meine Absicht, ein Erfolgsbuch zu schreiben. Aber Erfolg ist lediglich das Resultat verschiedener positiver Eigenschaften, die wir uns aneignen, verinnerlichen und praktizieren. Und viele dieser Attribute, die uns zum Erfolg führen, leiten uns gleichzeitig auch zu einem freien, selbstbestimmten, glücklichen und letztlich auch zu einem gesunden Leben. So entstand mit diesem Buch mehr als nur ein reines Erfolgsbuch. Es entstanden die LEBENSLEKTIONEN. Mit meinen LEBENSLEKTIONEN möchte ich Sie nicht nur zu einem eben solchen Leben führen. Diese insgesamt 88 wichtigen Anregungen und Ideen sollen Sie auch auf eine Reise zu sich selbst begleiten und Sie bei Ihrer Suche nach Ihrem wahren Wesenskern und Lebenssinn unterstützen.

“Eighty-eight is a lucky number”, hat mir ein weiser Mentor einmal beiläufig gesagt. Ich wusste dies schon, da ich mich zu der Zeit bereits eingehend mit der chinesischen Lehre beschäftigt hatte. In China wird der Zahl 88 eine ganz besondere Bedeutung beigemessen. Sie gilt dort als eine ganz besondere Glückszahl. Mögen meine 88 Impulse Ihnen Glück bringen und Sie unversehrt durch diese chaotischen Jahre leiten.

Thomas Widrat, im August 2023

L.

SICH FÜR DAS
WIRKLICHE LEBEN ÖFFNEN

10 VORBEREITENDE LEKTIONEN

SICH AN DAS LEBEN ERINNERN

Reisevorbereitungen für den Weg dorthin

DAS LEBEN ZURÜCKEROBERN I

In diesem ersten Teil finden Sie 10 vorbereitende Impulse, wie Sie den Weg zu einem freien, selbstbestimmten, glücklichen, erfolgreichen und gesunden Leben beschreiten können. Was so einfach und banal klingt, ist in Wahrheit ziemlich schwer. Und das, was schwer klingt, ist manchmal ganz einfach.

Sie werden sich bei dem einen oder anderen Aspekt möglicherweise die Frage stellen, was das mit diesem Thema zu tun haben mag. Ganz einfach: Diese vorbereitenden Aspekte bringen Ordnung, Struktur und Harmonie in Ihr Leben. Und das sind sehr wichtige Elemente eines glücklichen Lebens, einer ganzheitlichen Gesundheit oder eines nachhaltigen und ehrlichen Erfolges.

Eine Veränderung der Lebensumstände benötigt Zeit. Nehmen Sie sich diese für Ihre Reisevorbereitungen zu Ihrem neuen Leben.

1

DAS SMARTPHONE VERBANNEN

Die Rückkehr zum wahren Ich

WIEDER GANZ BEI SICH SELBST ANKOMMEN

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie viel Zeit Sie täglich mit Ihrem Smartphone verbringen? Für die meisten beginnt der Tag schon mit einem ersten Blick auf das Smartphone, noch bevor man überhaupt den ersten Schritt aus dem Bett getan hat. Das Smartphone schläft ja direkt neben einem.

Obwohl die Handystrahlung nichts anderes als eine Waffe ist, die uns Menschen früher oder später komplett auslöschen wird, wenn sich nichts ändert, nutzen wir alle fast ausnahmslos dieses Gerät. Es ist ja auch erleichternd, wenn man im Auto sitzt und eine Navigationsapp nutzt, um ans Ziel zu kommen. Gerade bei längeren Strecken durch unbekanntes Terrain kann uns dieses Gerät gute Dienste leisten.

Aber in dem Umfang, wie die junge Generation das Smartphone nutzt, ist dies nicht förderlich für unser Leben, sondern sogar lebensbedrohlich, nicht nur für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für unsere seelische.

Die Mobiltelefonnutzung lenkt uns vom wirklichen Leben ab. Sie blockiert unsere soziale Entwicklung, und obwohl wir scheinbar im Mittelpunkt unserer Vernetzung stehen, verarmen wir an sozialen Kontakten. Wir verlieren auch den Blick für die reale Welt und fühlen uns in einer vorgegaukelten Illusion zu Hause. Wir entfremden uns vom wahren Leben und vom wahren Ich.

Hören Sie damit auf und kehren Sie zu sich zurück.

2

DEN COMPUTER AUSSCHALTEN

Aus der Vergangenheit das Gute ziehen

DIE WELT MIT DEN EIGENEN AUGEN BETRACHTEN

Wann haben Sie diese Welt zuletzt mit Ihren eigenen Augen, so wie ein wundervolles Gemälde in einem Museum, betrachtet?

In den letzten beiden Jahrzehnten haben wir uns zunehmend von dieser realen Welt verabschiedet und sind in eine Bildschirmwelt eingetaucht. Wenn wir mal etwas nicht wissen, dann googeln wir einfach. Und wir wissen zunehmend weniger, denn Gott Google beantwortet uns jede Frage. Wir suchen nach Wahrheit. Aber tiefe Wahrheit werden wir im Netz nicht finden können.

Unsere innere Stimme wird zunehmend leiser, und die Wahrheit, die wir tief in unserem Inneren kennen, ist fast schon fest verriegelt hinter einer verschlossenen Tür, die wir schon längst nicht mehr öffnen können.

Diese mittlerweile sogar verbotene Tür gilt es zu öffnen, um den Schatz, den wir selbst dahinter vergessen haben, zurückzuerobern.

Schalten Sie die Denkmaschinen, die Ihnen Ihr eigenes Denken jahrelang abgenommen haben, immer häufiger aus – und immer weniger an. Sie brauchen sie nicht. Kaufen Sie sich Lexika und Fachbücher über Themen, die Sie interessieren. Fragen Sie Experten, aber fragen Sie nicht Maschinen ohne Emotionen, die diese Welt nur in den Abgrund reißen möchten.

3

SICH AUS DEN SOZIALEN MEDIEN VERABSCHIEDEN

Wahrheit ist Wahrheit

WIEDER TIEFE WAHRHEIT ERFAHREN

Was suchen Sie in den sozialen Medien? Liebe, Glück, Gesundheit, Freunde, Anerkennung oder Ehrlichkeit?

Alle diese Attribute sind dort nicht zu Hause. Sie werden sie dort nicht finden.

Liebe wohnt in Ihrem Herzen – gehen Sie auf Ihre Mitmenschen zu oder beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Sie lieben. Dann werden Sie diese erfahren.

Glück kann man in den sozialen Medien nicht finden. Glücksmomente erzeugen Sie, wenn Sie lieben, was Sie tun.

Gesundheit ist die Folge einer gesunden Ernährung, eines reinen Körpers, eines klaren Geistes und eines Seelenauftrages, der gelebt wird. Durch Letzteres erfahren Sie auch Anerkennung.

Freunde gibt es nur im wahren Leben. Man muss sehr genau hinschauen.

Und Ehrlichkeit erfahren Sie, wenn Sie immer auf der Suche nach Wahrheit Perlen finden. Diese aktuelle Welt ist eine große Lüge, in der nur sehr wenige nach Wahrheit suchen. Wollen Sie dazugehören und der Lüge die Maske entreißen?

Verbreiten Sie Wahrheit – und Sie werden Wahrheit bekommen.

4

DAS ZUHAUSE AUFRÄUMEN

Energien freilegen

ORDNUNG WIEDERHERSTELLEN

In der Natur hat alles seine Ordnung: Frühling, Sommer, Herbst und Winter, Hitze und Kälte, Trockenheit und Regen, Gebirge und Meer, Tag und Nacht, Yin und Yang. Eine Welt der Polarität, in der wir existieren. Bis zur Einheit sind es noch etwa tausend Jahre. Dann müssten wir den Garten Eden erreicht haben.

Chaos gibt es in der Natur nicht, auch dann nicht, wenn ein Wirbelsturm über das Land fegt oder ein Gebiet überflutet wird. Alles hat seine Ordnung. Nur der Mensch ist es, der Strukturen zerstört und sich die Natur zu eigen gemacht hat. Hier sehen wir Chaos.

Die natürliche Ordnung gilt es, ins eigene Zuhause zu holen: klare Strukturen, saubere Trennungen. Ein Badezimmer kann keine Bibliothek sein und eine Küche kein Hobbyraum.

Strukturieren Sie Ihr Zuhause. Lassen Sie nichts herumliegen. Jeder Ihrer Gegenstände hat seinen Platz und dort gehört er hin, wenn er nicht in Benutzung ist.

Räumen Sie auf, strukturieren Sie Ihre Schränke, Schubladen und Möbel neu. Das, was zusammengehört, soll beieinander liegen. Gehen Sie dabei Raum für Raum vor. Beginnen Sie beim Schlafzimmer, hier werden Sie erfahrungsgemäß am schnellsten fertig sein. Vergessen Sie nicht den Hauswirtschaftsraum, den Keller, den Dachboden und Ihre Garage mit dem Auto.

Bringen Sie Ordnung und Struktur in Ihr Leben.

5

DEN ARBEITSPLATZ ORDNEN UND STRUKTURIEREN

Freiraum schaffen

EINEN GUTEN NÄHRBODEN SCHAFFEN

Was befindet sich auf Ihrem Schreibtisch? Notebook, Stiftebecher, eine beschriebene Schreibtischunterlage, Schreibutensilien, ein Stapel mit unerledigten Vorgängen und vielleicht noch etwas Staub, weil Sie bei diesen Bergen kaum noch Herr der Ordnung sein können. Das ist kein guter Nährboden für die (jungen) Pflanzen Ihrer Arbeit und Kreativität. Hier kann nichts Gutes gedeihen.

Falls Sie nicht am Schreibtisch, sondern im Atelier, an der Werkbank, in der Werkstatt oder Küche arbeiten, so betrifft Sie das natürlich auch. Ihr Arbeitsplatz sollte aufgeräumt und strukturiert sein, und auf der Arbeitsfläche sollte nur das liegen, was Sie gerade verwenden. Alles andere sollte sauberlich weggeräumt sein.

Neben Ihrer freien Arbeitsfläche sollte Ihr Büro, Ihr Atelier oder Ihre Werkstatt im Allgemeinen sehr aufgeräumt, ordentlich und strukturiert sein.

Machen Sie sich an die Arbeit, und Sie werden erstaunt sein, welchen positiven Effekt diese Maßnahmen in Bezug auf Ihre Arbeitsleistung haben werden.

6

VERKAUFEN, VERSCHENKEN, ENTSORGEN

Überflüssigen Ballast loslassen

FEDERLEICHT WERDEN

Bei der Beschäftigung, Ihren Wohn- und Arbeitsbereich aufzuräumen, zu ordnen und zu strukturieren, werden Sie allerhand Dinge finden, die Sie im Grunde genommen nicht (mehr) benötigen. Was geschieht mit diesen Dingen? Sammeln Sie diese separat in Kartons, statt diese Gegenstände wieder in Ihre Regale, Schränke und Schubladen einzusortieren.

Ich weiß, das kann sehr viel Kram sein, der dann in Kartons landet. Sortieren Sie die Kartons in diese drei Kategorien: verschenken, verkaufen, entsorgen.

Nehmen Sie dabei keine Rücksicht darauf, ob Sie die Gegenstände oft gebraucht oder verwendet haben. Auch Dinge, die nie in Benutzung waren, dürfen aussortiert werden, ebenso Dinge, die Sie geschenkt bekommen haben, die Sie allerdings nicht mehr mögen oder gebrauchen können. Nehmen Sie darauf bitte keine Rücksicht, und fühlen Sie sich frei in Ihren Entscheidungen.

Wenn Sie fertig sind, haben Sie höchstwahrscheinlich einige Kartons zusammen. Je mehr Kartons Sie haben, umso erfolgreicher waren Sie bei Ihrem Vorgehen. Wenn Sie natürlich schon regelmäßig in Ihrem Leben aussortiert haben, werden Sie glücklicherweise nur noch wenige Teile vorfinden, die Sie verschenken, verkaufen oder entsorgen möchten.

Und dann geht es in den darauffolgenden Tagen an die Arbeit. Fragen Sie Freunde, Bekannte, Nachbarn, ob sie sich aus Ihren Kisten etwas aussuchen möchten. Die Dinge, die Sie verkaufen möchten, bieten Sie zum Kauf an – entweder online oder Sie fragen in diesem Zuge auch Ihre Kontakte. Und die Dinge, die Sie entsorgen möchten, fahren Sie zum Wertstoffhof.

Sie werden spüren, welche befreiende Wirkung eine solche Aktion für Ihr Leben und Ihre Gesundheit haben kann.