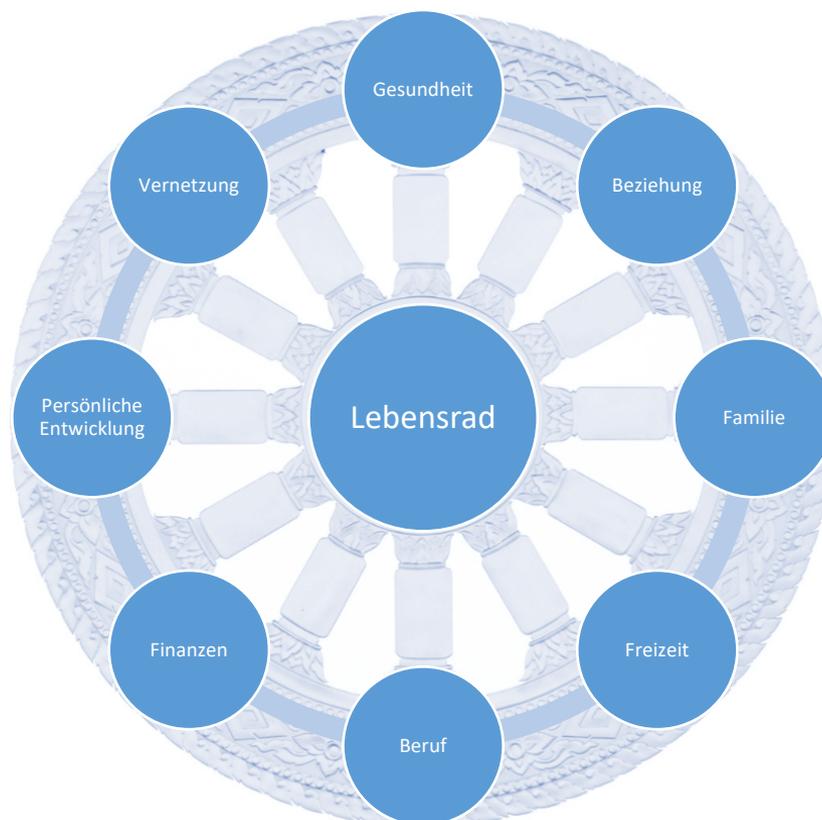


Das Rad des Lebens

Was ist der Zweck der eigenen Existenz? Wie kann man seinem Leben einen Sinn und Richtung geben? Wie kann ich mehr Glück im Leben finden? Und was macht wirklich glücklich? Erfahren Sie in diesem Artikel, wie Sie jeden Moment Ihres Lebens bewusst erleben und jeden Tag Ihren Zweck der Existenz finden können, um dauerhaft ein glückliches Leben zu führen.

Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Zweck der eigenen Existenz und dem Geheimnis des Glücklichseins. Viele Nächte bin ich wach gelegen und viele Abende habe ich mit Freunden bis in die frühen Morgenstunden philosophiert. Und ich habe meditiert. Alles schien vergebens. Die plötzliche Erleuchtung blieb aus. Eines Tages habe ich dann ganz unerwartet einen Menschen kennengelernt. Er ist doppelt so alt wie ich und hat eine atemberaubende Karriere als Top-Manager hinter sich. Er hat viele Menschen bei ihrem privaten und beruflichen Werdegang unterstützt und ihnen geholfen eine bessere Version von sich selbst zu werden. Dieser Mensch heißt Frank. Frank ist mittlerweile ein sehr guter Freund von mir und hat mir das Wheel of Life vorgestellt. The Wheel of Life bedeutet auf Deutsch übersetzt das Rad des Lebens, oder kurz Lebensrad. Es beschreibt verschiedene Bereiche, die im Leben eines jeden Menschen eine Rolle spielen und je nach Persönlichkeit unterschiedlich stark ausgeprägt sein können.



Das Lebensrad hat mir geholfen meine Erkenntnisse und Philosophien über das Glücklichsein zusammenzuführen. So kann man beobachten, dass verschiedene Elemente des Lebensrads zu verschiedenen Zeitpunkten im Leben verstärkt auftreten können. Dies kann täglich, wöchentlich, monatlich oder jährlich sein. Ich gebe Ihnen



ein konkretes Beispiel: Eine Weihnachtsfeier mit der Familie findet einmal jährlich statt. Eine tolle Aufgabe bei der Arbeit dreimal wöchentlich. Das Ausüben eines spaßigen Hobbys vielleicht zweimal wöchentlich. So füllt sich die Woche, der Monat und das Jahr mit Ereignissen, zu denen wir vorausschauen können. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Planung unseres Lebens. Wie Churchill schon sagte: „Wer nicht plant, plant zu scheitern.“

“He who fails to plan, plans to fail.” –Winston Churchill

Indem man sein eigenes Leben plant, kann man seinen Aktivitäten und seiner eigenen Existenz eine weisende Richtung geben. Ich plane die wichtigsten Aktivitäten meiner Woche jeden Sonntag. Während der Woche können dabei natürlich noch weitere Aktivitäten hinzukommen. Jeden Abend plane ich, was ich am nächsten Tag machen möchte. Arbeiten, Sport machen und das Treffen von Freunden gehören mit dazu. Während ich meine Aktivitäten aufschreibe, sagt mir mein Bauchgefühl, auf welche Aktivitäten ich mich ganz besonders freue. Am nächsten Morgen stehe ich dann auf und weiß genau, weshalb ich aufstehe. So habe ich jeden Tag oder jede Woche Ereignisse, auf die ich mich freue, die mich motivieren aufzustehen und für mich einen Sinn stiften. Vielleicht ist nicht jeder ein Freund des Planens und das ist auch in Ordnung. Der wesentliche Aspekt hierbei ist seine Gedanken zu sortieren und sich bewusst zu werden, worauf man sich freuen kann, –ob es täglich, wöchentlich oder monatlich ist, bleibt Ihnen überlassen. Zuletzt kann auch Meditation eine Methode sein, um sich der anstehenden freudigen Ereignisse bewusst zu werden. Viele geführte Meditationsübungen gibt es beispielsweise im Internet auf YouTube.

Ich hoffe, dass Ihnen dieser Artikel gefallen hat und Ihnen vielleicht einen Anreiz bietet, um den Zweck Ihrer Existenz zu überdenken und mehr Glück im Leben zu finden. Für Kommentare und Anregungen ich immer offen. Dazu können Sie gerne meiner Facebook Seite oder Facebook-Gruppe beitreten. Ich freue mich darauf, Sie im nächsten Newsletter wieder begrüßen zu dürfen.

Viele Grüße Ihr,

David Gathof