



*Denkimpulse und  
Lebenshilfe*

*Back & Bild: Christof Sandt ©*

A watercolor illustration of two flowers, possibly tulips, rendered in shades of grey and white. The flowers are positioned above a horizontal line that represents a surface of water. Below this line, the flowers and their stems are reflected, creating a symmetrical effect. The style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle gradient of tones. The background is plain white.

# Gelingendes Leben

(2020)

M. Sa



*Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht,  
welche Bedeutung die **Sonne**  
für (unser) Leben hat?*

*– Und ebenso verhält es sich mit **Besonnenheit**.*

*(Verdammtter Mist! **Natürlich** radikale Besonnenheit! ...boa!)*




*Gelingendes Leben braucht selten ein "extra".  
(Achten Sie mal drauf.)*



*Ohne genaues und häufiges Hinfühlen,  
Denken und Tun wird der Weg  
schmal und holprig bleiben.*

*Was Mountainbike-Fahrer nun aber wieder einfach internationale  
Spitzenklasse finden...*



*Es ist der Weise in Ihnen,  
der mit Geist, Gefühl und Körper erkennt,  
wann „Tun“,  
wann "Abwarten"  
und wann auch „Nicht-Tun“.*

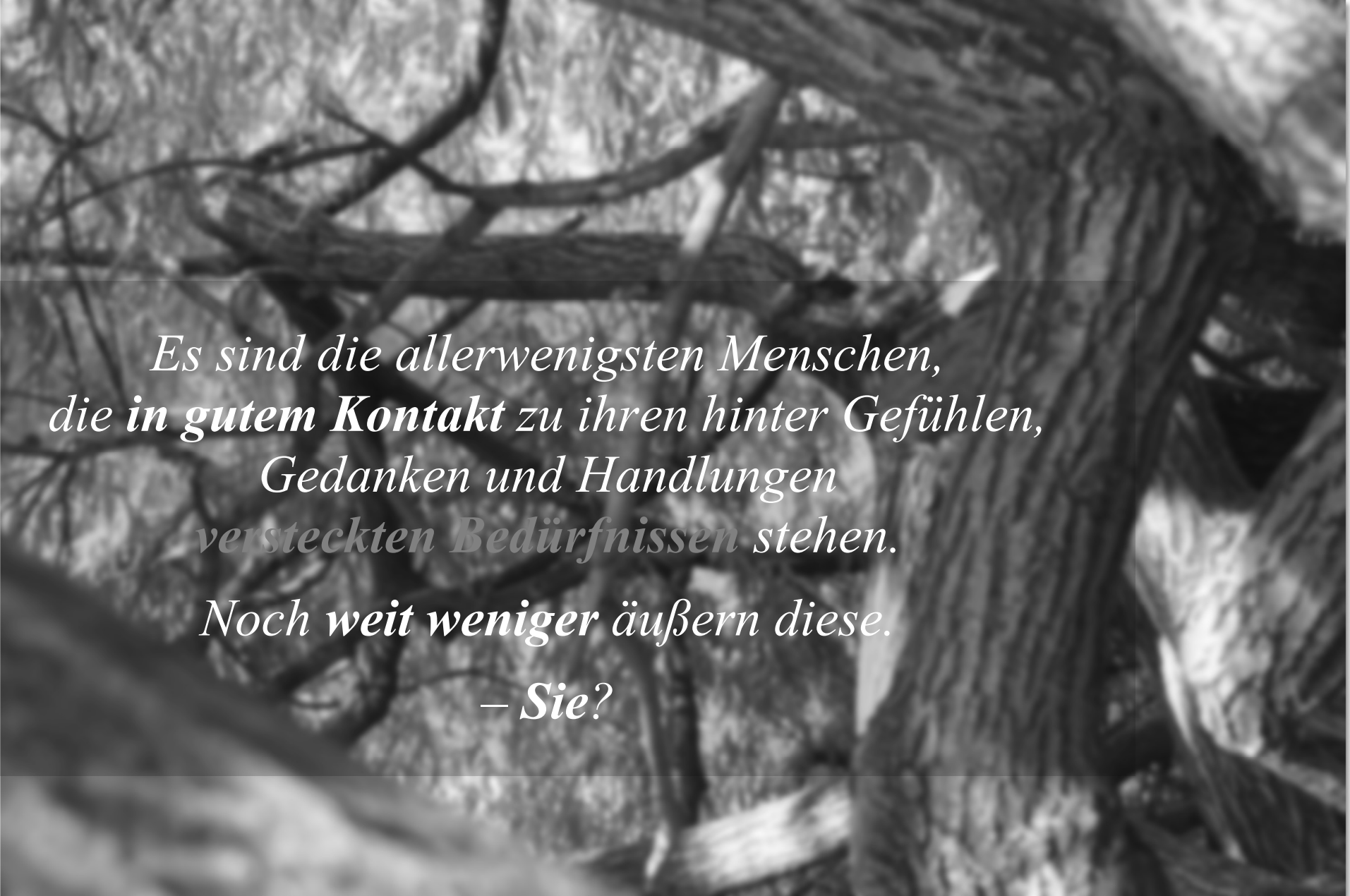
*Und: es ist der Kraftvolle in Ihnen,  
der dies dann gelassen lebt.*



*Noch in Traumwelten verfangen,  
lässt uns der Morgen in Gefühlsdingen vielfach  
noch unklar sehen.*

*(Was auch erklärt, warum sich Ihr Kanarienvogel vor dem  
Frühstück partout nicht küssen lassen will! ...der kleine Feigling!)*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Es sind die allerwenigsten Menschen,  
die in gutem Kontakt zu ihren hinter Gefühlen,  
Gedanken und Handlungen  
versteckten Bedürfnissen stehen.  
Noch weit weniger äußern diese.*

*– Sie?*





*Für ein gelingendes Leben brauchen wir einen  
guten Kontakt zu wenigstens  
drei klugen Ratgebern:*

*Verstand.  
Körper.  
Und Gefühl.*

*Nicht wenige "stecken fest", weil sie diese oder einzelne Führer nicht ausreichend anhören oder befragen.*

*Was die Allermeisten nicht (wirklich) gelernt haben.*

*Und sie (deshalb) frustriert sind.*

*Auch kostet das Befragen Zeit und Energie.*

*Und nach dem Befragen?*

*Gar Erkenntnis?*

*So keine Ausreden mehr (vor sich) zu haben?*

*Ausreden vor Veränderung, die wiederum **Unsicherheit** oder das Verlassen einer Komfortzone mit sich bringen könnten?*

*(Und doch läuft das hier geschriebene für viele auch komplett ins Leere:*

*Einfach, weil nicht wenige Menschen für ihr „Gelingendes Leben“ auch Mittleres reicht.  
Oder?)*



*Gelingendes Leben bedarf  
- im Kleinen wie im Großen -  
drei bedeutender Fähigkeiten:*

*Loszulassen.*

*Zu Klären.*

*Und Geduld. (Mist!)*



*Die Lebendstüchtigkeit steigt meist mit der  
Fähigkeit, **Wirklichkeit** zu erkennen.*

*Der weitere Erfolg, daraus **Konsequenzen**  
zu ziehen.*

*Foto: Burkhard Wagner*



*Es gibt einen ganz einfachen Schlüssel zu enorm viel Gelungenem:*

*Der Schlüssel heißt: Verlangsamung.*