



DENKANSTOß Das Wesentliche leben



2/2011
Dezember
2011

Wenn morgen mein letzter Tag wäre ...

Im ersten DENKANSTOß habe ich davon erzählt, wie man sich fokussiert. Indem man mitdenkt, was man bewirken kann und welcher Sinn darin liegt. Bei Matthias ging es ums Schreiben seiner Doktorarbeit. Aber der Gedanke gilt ja umfassend. Heute lesen Sie, wie Sie leichter herausfinden können, was das Wesentliche für Sie sein mag – eine bestimmte Perspektive hilft Ihnen dabei. Die wünscht Ihnen Ulrike Scheuermann.

„Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken, dass ich, so jung als ich bin, den andern Tag nicht mehr sein werde.“ Für den lebensfrohen Wolfgang Amadeus Mozart hatte der Gedanke an den Tod „nichts Schreckendes, sondern recht viel Beruhigendes und Tröstendes“. Für ihn, den erst 31-jährigen, war er „der Schlüssel unserer wahren Glückseligkeit“, so schrieb er 1787 an seinen Vater.

Zu allen Zeiten haben Menschen über dieses große Lebensthema nachgedacht: die Begrenztheit des Lebens und die Folgen für den gelebten Moment. Doch was zu jeder Zeit normal war angesichts der allgegenwärtigen Möglichkeit zu sterben, ist nur heute und bei uns aus dem öffentlichen Gespräch verbannt; in unseren wohlhabenden, sicheren, kriegsfernen, medizinisch bestversorgten Ländern. Viele leben gar mit der Idee, sie hätten einen Anspruch aufs Jung- und Heilbleiben. Doch natürlich sind das unstete, flüchtige Erscheinungen. Und immer kann jeder Tag der letzte sein.

Gerade hat sich wieder einmal ein kleines Bewusstseinsfenster geöffnet – angestoßen durch die Rede des Apple-Gründers Steve Jobs aus dem Jahr 2005, die nach seinem frühen Tod überall zitiert wird. Ein Jahr zuvor hatte er eine Krebsdiagnose mit erschütternder Prognose erhalten. In seiner Rede sagte er: „Ich frage jeden Morgen mein Spiegelbild: ‚Wenn heute der letzte Tag meines Lebens ist, würde ich dann gern das tun, was ich heute tun werde?‘ Und wenn die Antwort an zu vielen Tagen hintereinander Nein lautet, weiß ich, dass ich etwas ändern muss.“

Diese Sichtweise zieht sich durch mein neues Buch, und wenn ich davon erzähle, stimmen fast alle (nach manch ersten Abwehrsekunden) sofort zu: Die eigene Endlichkeit zu respektieren, hilft beim Fokussieren; hilft dabei, das persönlich Wichtige zu erkennen und das Unwichtige wegzulassen. Sie hilft dabei, erfüllt zu leben, was auch immer das für den Einzelnen bedeuten mag. Mozart wusste wohl, was sein Wesentliches war, Jobs ebenso. Für einen Klienten von mir ist es, „dass meine Firma wächst“, für meine Kollegin ist es „Liebe verströmen“, für einen Sechsjährigen aus meinem Freundeskreis sind es „Mama und Papa“.

Für diese Sichtweise, die auch eine Lebenshaltung ist, brauchen Sie keine Krankheitsdiagnose. Dafür reicht das bewusste Denken, Fühlen, Nachsinnen im Konjunktiv: „Wenn morgen mein letzter Tage wäre... was würde ich dann heute wollen, wünschen, tun?“

WAS ICH TUE

Ich danke Ihnen

für jede Empfehlung oder Rezension meines neuen Buches: bei [amazon](#) oder in Ihren Netzwerken. Es reichen schon eine Zeile oder zwei Sätze. Damit helfen Sie dem Buch, bekannt zu werden. [Infoblatt zum Buch](#) [Leseprobe](#)

Ich beginne

am 21. Januar mit dem ersten von drei [Selbstcoaching-Seminartagen 2012](#): ungewöhnliche und alltagstaugliche Methoden, die Ihnen helfen, persönlich und beruflich zu wachsen. Immer an einem Samstag in Berlin. Mit 35 Euro Rabatt, wenn Sie eine weitere Person zur Teilnahme motivieren.

Und ich starte

am 25. Februar mit der [Seminarreihe "In 1 Jahr zum Wesentlichen"](#): 7 Tage – 1 Jahr. Auch immer samstags. Und auch hier gibt es einen Rabatt: 180 Euro für die gesamte Seminarreihe für weitere Teilnehmer.

Ich sammle

Anmeldungen für das [Intensiv-Seminar "So werden Sie Sachbuchautor"](#) am 20. April 2012. Nur einmal im Jahr, in exklusivem Ambiente, mit einem Powerprogramm für die erfolgreiche Verlagssuche und eine inspirierte Manuskriptphase. Ebenfalls mit Rabatt: 80 Euro für jeden weiteren Teilnehmer.

WEITERDENKEN

beim LESEN

Erst sollte mein Buch: „Wenn morgen mein letzter Tag wäre ...“ heißen. Nun steht der Arbeitstitel auf der Buchrückseite. Ausnahmsweise empfehle ich hier mein eigenes Buch: druckfrisch, genau zum Thema dieses DENKANSTOßES und gut für die ruhige Winterzeit: ["Das Leben wartet nicht – 7 Schritte zum Wesentlichen"](#).

beim SEHEN

Statt ihre letzten Lebensmonate brav im Krankenhaus zu verbringen, machen die beiden Männer sich auf mit einer Liste von Dingen, die sie noch tun wollen, bevor sie sterben. Ein kraftvoller, tiefgehender Spielfilm mit viel Humor: [„Das Beste kommt zum Schluss“](#) von Rob Reiner mit Jack Nicholson und Morgan Freeman.

Das eigene Wesentliche auf den Punkt bringen: Lassen Sie sich auch von anderen Menschen dazu anregen – 2012 starte ich mit einem einmaligen Projekt, an dem sich jeder beteiligen kann. Alles Weitere im nächsten DENKANSTOß.

Übrigens, zwei Gewinner gibt es bereits und so geht es weiter: Im ersten Lebensjahr meines Buches verlose ich unter allen [DENKANSTOß-Abonnenten](#) jeden Monat ein Exemplar von „Das Leben wartet nicht“.