

# Nachdenken – und das eigene Leben richtig planen!

»Du hast nur dieses eine Leben.« Dieser eine Satz geht mir schon seit einigen Jahren immer wieder durch den Kopf. Auch bei meinen Planungen wird er mir zunehmend bewusster. Das ist für mich ein besonderer Ansporn, aus diesem einen Leben, das ich habe, etwas zu machen. Vielleicht lassen Sie sich durch diesen Artikel ebenfalls anregen, intensiv über Ihr Leben nachzudenken. Glauben Sie mir, es ist niemals zu spät dafür!

Dass ich über mein Leben so nachdenke, wie ich es in den letzten zehn Jahren systematisch getan habe – das war nicht immer so. In früheren Jahren, als junger Mensch, habe ich von heute auf morgen gelebt. Das ist ja auch ganz natürlich so. Ich habe mir gedacht: Morgen ist auch noch ein Tag. Aber mit dieser Einstellung habe ich auch mein Leben aufgeschoben. Im Grunde genommen war ja auch alles da: Frau, Wohnung, Arbeit, Urlaub ... Letzteren hatte ich übrigens viele Jahre lang besser geplant als mein eigenes Leben. Ich konnte schon im November sagen, wie exakt der Urlaub im darauffolgenden Juni oder Juli ablaufen würde.

Irgendwann begann ich jedoch intensiver über mein Leben nachzudenken. Das hatte auch etwas damit zu tun, dass bei meiner Frau der Verdacht auf eine schlimme Krankheit bestand. Plötzlich sahen wir das Leben aus einer ganz anderen Perspektive. Die Endlichkeit stand uns klar vor Augen. Und wir begannen, das Leben anders zu sehen und über den Ge- und Verbrauch unserer Zeit ganz neue Gedanken zu machen.

Diese Krankheit machte uns dem

Leben gegenüber sehr demütig. Wir stellten dann etwa solche Überlegungen an:

- Wie haben wir unsere Zeit genutzt?
- Woher kommen wir?
- Wo stehen wir momentan?
- Wie kann die Zukunft ausschauen?

Eine tief einschneidende Erfahrung machte es uns von einem Moment auf den anderen möglich, das Hamsterrad des Lebens anzuhalten. Das schnelle Drehen des Rades und das bloße Weiterlaufen machten plötzlich keinen Sinn mehr. Denn nun war umgehend Orientierung gefragt: Wo geht die Reise hin?

Dieses Tal, in dem wir uns befanden, war Grund genug, dem Leben eine ganz neue Ausrichtung zu geben. Es ging nicht mehr um Quantität, sondern um Qualität.

Es folgte eine Auseinandersetzung mit den Teilbereichen unseres Lebens, den Lebensrollen. Worin waren wir involviert? Wie sehr waren wir mit Dingen beschäftigt, die wenig Sinn machten? Wo warteten neue, wichtigere Betätigungsfelder auf uns, die mit unserer Kraft in Angriff genommen werden konnten und sollten?

Meine Frau wurde geheilt. Auch die tiefe Dankbarkeit dafür veranlasste uns, dieses »neue« Leben aus ganz anderen Augen zu sehen und anzunehmen. Wie sollte es in Zukunft weitergehen? Wollten wir in der Weise weiterleben, wie wir es bisher getan hatten? Ein weiterer Effekt war, dass sich jeder von uns selbst diese tief gehenden Fragen stellte. Denn auch wenn wir verheiratet sind – jeder von uns lebt, wie jeder Mensch, sein eigenes Leben schließlich allein.

Seitdem haben solche Fragestellungen viel mit meiner beruflichen Tätigkeit zu tun. Denn das Thema »Lebensplanung« ist Berufung und Aufgabe geworden. Ich freue mich, Menschen in diesem Thema erfolgreich zu begleiten – und festzustellen, dass sich in der Tat etwas zu ändern beginnt, sobald sich Menschen auf diesen Veränderungsprozess durch ehrliche Fragen und Antworten einlassen.

Mittlerweile bin ich seit einigen Jahren selbstständig. Dass ich das bin, ist nicht einfach so gekommen. Ich habe mir die Zeit genommen, mein Leben in verschiedenen Situationen noch einmal vor Augen zu führen. Und ich habe gemerkt, dass es sich

wie ein Puzzlespiel verhält. Ein Teilchen nach dem anderen konnte zusammengefügt werden.

Je mehr ich mir die Zeit nahm, über mein Leben nachzudenken, desto mehr musste ich auch über vergangene Erlebnisse schmunzeln, die mir wieder einfielen: Erlebnisse die mir heute klar zeigen, dass ich schon in frühen Lebensjahren Visionen und Ziele hatte, dass ich viele meiner damaligen Ideen mit den gegebenen Mitteln durchzog – aber letztlich an der hundertprozentigen Vollendung scheiterte.

Aus all diesen Erfahrungen, die ich selbst machen durfte, schöpfe ich auch die Kraft und Motivation, andere Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Übrigens ist es sehr schön und ein großes Kompliment, wenn ich nach einigen Jahren Menschen treffe die mir berichten, dass sie mittlerweile auf einem anderen Weg sind – einem sinnvolleren Weg.

Was mich die Erfahrung der letzten Jahrzehnte meines Lebens lehrt: Wenn wir uns nicht aufmachen, einmal in Ruhe unser bisheriges Leben zu betrachten und zu bewerten, werden wir schwerlich aus dem Hamsterrad des Lebens herauskommen. Die Begegnung mit vielen Menschen, die vorschnell über ihr Leben sagen »... das kann ich nicht ...«, bestärkt meine Einstellung, dass solch eine »Haltung« nicht haltbar ist. Hier wird nicht zu Ende gedacht. Denn durch Gespräche und Aktionen gerade in solchen Lebensläufen bewirken wir Veränderung. Plötzlich bewegt sich etwas in die andere Richtung. Auf einmal steht man vor Entscheidungen, die vorher nicht zur Diskussion standen.



Wenn ich an den Beginn meines Beitrags den Satz »Du hast nur dieses eine Leben« gestellt habe, dann hat das durchaus auch etwas mit Sinn und Sinnfindung zu tun. Ich bin in der glücklichen Lage, sagen zu dürfen, dass ich meine Berufung gefunden habe. Ich führe heute also nicht nur einen Beruf aus, sondern es geht viel tiefer – ich habe meine Berufung gefunden. Die schlägt sich auch in dem Satz nieder, den ich immer wieder sehr gerne verwende: »Ich liebe es, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten!«

Und in der Tat: Das ist es, was mein Unternehmen ausmacht. Der Mensch steht bei allem, was ich tue, im Mittelpunkt. Und zu erleben, wie sich Menschen, wenn sie es denn wollen, verändern und sich auch auf diese Veränderung einlassen und dann auch Erfolge erzielen, das ist einfach eine tolle Sache!

Der erste Schritt ist, dass man sich einmal ein bis zwei Tage lang Zeit nimmt, um sich zurückzuziehen. Um dann niederzuschreiben: Was macht

mein Leben aus? Was habe ich alles erlebt? Was könnte der Sinn meines Leben sein? Wohin geht für mich die Reise hin?

Vielleicht begeben Sie sich mit mir in einem meiner »Das Leben leben«-Seminare auf eine neue Reise? Mit einem ganz neuen Ziel? Ich würde mich freuen, auch Sie dabei begleiten zu dürfen.

#### Autoren-Kurzbiografie



#### Siegfried Lachmann

Jahrgang 1962, ist international sowie im deutschsprachigen Raum mit Seminaren und Coachings zu Verhaltensänderung und »Culture Change« aktiv. Seine Aussage »Veränderung ist möglich« lässt sich auf viele Menschen anwenden.

#### Informationen:

Telefon: 0178 141 3578  
info@siegfriedlachmann.de  
www.siegfriedlachmann.de