



## Was kann ich durch Selbstbestimmung erreichen?

- ☞ Analyse meines persönlichen Ist-Zustandes
- ☞ Überzogene Bedürfnisse korrigieren
- ☞ Meinen Umgangsstil, mein zwischenmenschliches Verhalten verbessern
- ☞ Unerwünschte Verhaltensweisen löschen und durch neue ersetzen
- ☞ Hinderliche Glaubenssätze in förderliche transformieren
- ☞ Eine lebensbejahende Grundeinstellung zu meiner Umwelt
- ☞ Lebensfreude und Selbstbejahung
- ☞ Körperliche und geistige Gesundheit
- ☞ Ausweitung selbstgesteckter Grenzen, Bewusstseins-erweiterung
- ☞ Charakterfestigung und persönliche Reife
- ☞ Harmonie meiner Persönlichkeit herstellen
- ☞ Selbstfindung und Selbstverwirklichung
- ☞ usw.

**Es ist weniger schwierig, Probleme zu lösen,  
als mit ihnen zu leben.**

Pierre Teilhard de Chardin

**Der Mensch ist das, was er aus sich macht!**

Jean Paul Sartre



**Das Leben macht nichts aus uns,  
wenn wir nicht selbst  
etwas aus unserem Leben machen.**

Diesen Rat gab der Boxweltmeister **Joe Frazier** den Kindern.

Das Leben ist ein Wunder, das wir nicht vollbringen, ein Geschenk, das wir nicht erwerben können. Aber es ist als solches ein unbeschriebenes Blatt, ein leeres Gefäß, das gefüllt sein will. Ein lebender und lebendiger Mensch zu sein, kann nicht gesteigert werden. Dennoch befriedigt uns dies nicht als Antwort nach dem, was wir sind.

**Die wahre Aufgabe des Menschen  
ist leben, nicht vegetieren.**

Jack London

Leben ist mehr als Überleben. **Bewusst leben, das Leben frei gestalten, heißt, dem Dasein Sinn und Inhalt geben.**

Leben beinhaltet streben: lernen und immer wieder dazulernen, Erfahrungen sammeln und zu Weisheit bündeln, Hirn, Herz und Charakter bilden – und weiterbilden. Vegetieren kann der Mensch zur Not auch ohne seinesgleichen. Aber zur Selbstverwirklichung bedarf er der sozialen Gemeinschaft.

Der Stellenwert eines Menschen bestimmt sich aus seiner Stellung in Familie, Beruf oder wo immer. Das Sein des Menschen resultiert aus dem, was er **für sich und andere sein** will.



### **Orientalische Weisheit**

**Willst du das Land in Ordnung bringen,  
musst du erst die Provinzen in Ordnung bringen.**

**Willst du die Provinzen in Ordnung bringen,  
musst du die Städte in Ordnung bringen.**

**Willst du die Städte in Ordnung bringen,  
musst du die Familien in Ordnung bringen.**

**Willst du die Familien in Ordnung bringen,  
musst du die eigene Familie in Ordnung bringen.**

**Willst du die eigene Familie in Ordnung bringen,  
musst du dich in Ordnung bringen.**

Unsere Jahre sind ein Kapital, das nicht brach liegen und einfach verbra(u)cht, sondern so ertragreich wie möglich eingesetzt werden soll. Nur so kann es zu einem reichen, sinnvollen und erfüllten Leben werden.

Die Essenz und die Konsequenz dieses Kapitels lässt sich durch nichts besser zum Ausdruck bringen als durch die Metapher von der Papageiin und dem Affen.

Vielleicht fühlen auch Sie sich durch diese kleine Geschichte in Ihrer Seele berührt und nutzen die Botschaft auf Ihre Weise, um sich von einem Teil Ihrer nicht mehr hilfreichen Vergangenheit und Fremdbestimmung zu lösen und ab heute Ihr Leben bewusst zu gestalten und zu führen.