



**Jede Sekunde zählt!**

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

## *Jede Sekunde zählt:* Arbeitsunterlage zur Lektion 1: SEI BEREIT!

### **Die vier edlen Wahrheiten (aus den Lehren Buddhas\*)**

1. Wir leiden und sind uns dessen bewusst
2. Wir haben die Ursache unseres Leidens erkannt
3. Wir sehen eine Möglichkeit, unser Leiden zu überwinden
4. Wir sehen ein, unsere Verhaltensnormen und Lebenspraxis zu ändern

\* Ich bin Mensch, kein Buddhist. Wenn mir etwas gefällt und es macht Sinn, dann übernehme ich das gerne. Ihr müsst nicht dem Buddhismus beitreten.

### **Für uns heißt das:**

1. Bewusst machen
2. Ursache erkennen
3. Eine Möglichkeit finden, wie wir da raus kommen
4. Unsere Verhaltensnormen ändern

### **1. Bewusst machen**

Das machen wir gerade! Wir müssen uns gewisse Dinge bewusst machen, dass wir diese verändern wollen. D.h. darüber sprechen, offen sein für Neues, aufmerksam sein und die ganzen Abwehrmechanismen deaktivieren, wie z.B. *ja aber...schon...vielleicht...sollte...ich denke nicht, usw.*

UND uns bewusst machen, dass wir weniger bewerten sollten! Das ist ja eine menschliche Gabe auf die wir besser verzichten können. Der Mensch neigt gerne dazu alles zu zerreden - positive wie negative Dinge.

### **2. Ursache erkennen**

Die Ursache des Leidens erkennen...mit Leiden meine ich, dass wir sowas von fremdgesteuert sind und kein selbstbestimmtes Leben leben. Die Herausforderung ist, dass wir das erkennen müssen! Selbst viele Selbständige glauben, dass sie ein selbstbestimmtes Leben leben - weit gefehlt.

Wir werden leider mit soviel Müll zugetextet via Zeitungen, Zeitschriften, Soziale Netzwerke, Fernsehen, das wir aufwachen und die Zügel wieder selber in die Hand nehmen müssen.

### **3. Eine Möglichkeit finden, wie wir da raus kommen**

Hier brauchen wir einen Plan, einen Fahrplan, einen Wegweiser. Diesen stellen wir ja gerade zusammen und dabei ist es erforderlich, dass Du mit machst. Dein TUN wird hier mehr denn je gefordert.

### **4. Unsere Verhaltensnormen ändern**

Das wird einer der größten aber auch spannendsten Herausforderungen. Hier teilt sich die Spreu vom Weizen (Gott sei Dank).

Ich habe schon so viele tolle ausgearbeitete Pläne oder Raus-aus-der-Falle-Konzepte gesehen, allerdings sind 95% dieser Konzepte daran gescheitert, dass sie nicht umgesetzt worden sind. Nun ja, von alleine geht es dann doch nicht.



**Jede Sekunde zählt!**

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

## Nun zu Deinen Aufgaben!

### Aufgabe 1

Beobachte Dich in den nächsten Tagen, wie oft Du Dinge bewertest - egal ob positive oder negative. Sei es in einem Gespräch oder einfach nur in Gedanken. Schreibe diese Dinge auf und teile sie in zwei Spalten ein: positive und negative Bewertungen.

<b>Positive Bewertungen</b>
<i>z.B. Heute morgen ist es sehr warm... Der Baum sieht sehr schön aus... Tolle Musik im Radio...</i>
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

<b>Negative Bewertungen</b>
<i>z.B. Mein Boss nervt heute wirklich... Ist das wieder ein Verkehr heute... Immer diese nervigen Ampeln...</i>
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Wenn Du diese Übung sehr sorgfältig machst, wirst Du feststellen, dass Du jede Menge an Bewertungen pro Tag, pro Stunde oder sogar pro Minute abgibst - positive wie negative. Du wirst überrascht sein.

Du wirst etwas Zeit dafür benötigen, bis Du allen Bewertungen, die Du täglich abgibst auf die Schliche gekommen bist. Aber wenn Du fleißig daran arbeitest, dann wirst Du mehr als überrascht sein.

Die obige Übung beinhaltet eigentlich zwei Übungen bzw. Tatsachen. Zum Einen, dass Du Dir in Deinem Leben Dinge (vor allem die Kleinigkeiten) bewusst bzw. bewusster machen solltest und zum Anderen die Tatsache, dass wir Menschen alles bewerten müssen.

Im Hinblick darauf, dass wir alles bewerten müssen, auch die positiven Dinge, kommt oft der Einwand, dass das ja nichts schlechtes ist, wenn man z.B. sagt, dass der Sonnenuntergang wunderschön ist.

Das stimmt im Vergleich zu den negativen Bewertungen. Würden wir nur positive Dinge bewerten, wäre das schon ein riesen Quantensprung in unserer Entwicklung. Die Pessimisten unter uns würden auch einem wunderschönen Sonnenuntergang etwas negatives abgewinnen, wie dass z.B. die Sonne sie extrem blendet.

Generell beeinträchtigt eine Bewertung eine Sache immer - egal ob positiv oder negativ.

*“Die Stille ist die Sprache Gottes - alles andere ist eine schlechte Übersetzung.” (unbekannt)*

Indem wir nur beobachten, uns den Baum nur ansehen ohne zu versuchen die Schönheit und Vollkommenheit des Baumes in Worte zu fassen, dann sind wir auf einem grandiosen Weg.

Indem wir nicht bewerten - positiv wie negativ - geben wir der Sache mehr Raum sich zu entwickeln. Etwas negatives entwickelt sich vielleicht zu etwas positivem und das Positive wird einfach noch schöner und interessanter, als wenn wir es versuchen in Worte zu fassen.

Also, obige Aufgabe bzw. Aufgaben haben es in sich und machen Spaß.

Die Welt wird sich Dir offenbaren!

## **Aufgabe 2**

Diese Aufgabe ist mehr ein Appell als eine Aufgabe an Dich.

Hier geht es darum schon einige kleine aber wichtige Verhaltensnormen zu ändern. Wenn Du Neues in Dein Leben reinlassen möchtest, dann muss was anderes raus - also Du musst Platz schaffen für das Neue.

Raus kann z.B. sein:

*die negativen Beeinflussungen der Medien,  
negatives Gerede von Verwandten und Bekannten,  
unnütze Emails lesen,  
Werbung schauen,  
Nachrichten schauen,  
Facebook schauen wer was gepostet hat,  
usw.*

Gerade bei Nachrichten kommt dann oft der Einwand, dass man doch informiert sein muss was in der Welt so geht.

Ich sage nur: Warum muss ich informiert sein?

Die Welt dreht sich weiter auch wenn ich nicht weiß wo wieder eine Bombe explodiert ist, wieviel Leute getötet, vergewaltigt oder entführt worden sind.

Und da die Medien sowieso ca. 90% Lügen verbreiten und nur darüber berichten, wonach wir uns richten sollen, kann ich gerne darauf verzichten.

Die andere Frage, die Du Dir stellen solltest ist: Was habe ich für einen Vorteil/Nutzen daraus?

Was bringt es Dir, wenn Du weißt, dass in Burma wieder eine Bombe explodiert, 35 Leute starben oder auf der A9 ein schwerer Verkehrsunfall passiert ist?

Also ich sehe keinen Vorteil oder Nutzen...

Nun denn, Deine Aufgabe ist es weniger oder sogar ganz auf diese Dinge zu verzichten:

*die negativen Beeinflussungen der Medien,  
negatives Gerede von Verwandten und Bekannten,  
unnütze Emails lesen,  
Werbung schauen,  
Nachrichten schauen,  
Facebook schauen wer was gepostet hat,  
usw.*

Auch das wird einiges an Übung benötigen, aber mit der Zeit wirst Du merken, dass es ohne diesen Ballast besser geht und Du wirst erkennen, dass es wichtigere Dinge in Deinem Leben gibt, für die es sich lohnt Zeit zu investieren.

Viel Spaß und Erfolg dabei!

*Je mehr Du in Dich investierst,  
desto mehr wirst Du erreichen!*