

# Mein Leben wirklich führen – Selbst bewusst sein

„Schaffe Dir eine **lebenswerte Zukunft**, denn Du wirst den **Rest Deines Lebens** darin verbringen. Wir alle haben hier **lebenslänglich**, doch es liegt an uns, ob wir dies als **Abenteuer in Freiheit** erleben (und unsere **Freiräume erfüllend gestalten**) oder ob wir uns als **Gefangene** des Lebens betrachten (und über die **begrenzenden Umstände jammern**).“

*Kurt Tepperwein*

*Ergänzungen in Klammern von Rudolf A. Schnappauf*

**Das Leben erfolgreich führen** ist eines der spannendsten und **lohnendsten** Abenteuer, auf das sich jeder von uns einlassen kann. „**Sich selbst erfolgreich zu managen**“ ist eine der **faszinierendsten** Aufgaben für jeden Menschen.

Suchst Du Erfüllung und Vollendung in Deinem Leben, dann denke daran, Du selbst kannst **frei entscheiden**, ob Du **Dein Leben** hier als **Strafe verbüßt** oder **glücklich und zufrieden genießt**. Du allein bestimmst darüber, was Du aus Deinem Leben machst.

Erfolg, Gesundheit, Glück, Zufriedenheit existieren nicht irgendwo außerhalb, sondern **nur in Dir** selbst. Über die Beziehungen, die Du pflegst zu Partnern, und über die Erfüllung in Deinem Leben entscheidet einzig und allein **Dein Selbstmanagement**.

Diese Unterlagen zum Selbststudium von **RAS** Training und Beratung enthalten **viele Gedanken und Fragen zum Besinnen und Verinnerlichen**. Die Weisheiten sind im Laufe von vielen Jahren gesammelt, überarbeitet und immer wieder neu ergänzt worden. Da sie jeweils auf den vorhandenen Themen aufbauten, wurde die Verknüpfung untereinander immer dichter. Es entstand eine **neuartige spiralförmige Gliederung** mit interessanten **Vorteilen**.

Plutarchs Erkenntnis ist berücksichtigt:

**„Wiederholung ist die Mutter des Lernens.“**

Nach der ganzheitlichen Einführung entdeckst Du die meisten Inhalte unter einem ganz bestimmten Gesichtspunkt. Danach kannst Du dann viele unter anderen Aspekten erneut bearbeiten und in der Zwischen-Zusammenfassung nach Erfolgsstufe 10 die wichtigsten **auf einer höheren Ebene** noch einmal in wieder neuem Zusammenhang erleben. Auf diese Weise **vertiefst** Du Deine Erkenntnisse und Erfahrungen laufend und **lernst** aus den **immer neuen Perspektiven**.

Notiere Dir, was Dich anspricht und Dir Wichtig erscheint. **Vertraue** zugleich darauf, dass Dein Unterbewusstsein **das für Dich Wichtige** sicher erkennt und behält. Mach Dir nichts daraus, wenn Du einen Satz nicht gleich als wichtig erkennst und bewusst behältst. Dieser Gedanke kommt in der einen oder anderen Form wieder und erreicht Dich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt aus einem anderen Blickwinkel.

Wichtig ist nicht, wie viel Wissen Du hier sammelst, sondern von wie viel **Weisheit** Du Dich tief in Dir ansprechen lässt – oder noch besser: wie viel Weisheit Du **in Dir** entstehen lässt.

Viel zu Deinem Erfolg tragen die 50 Selbstklärungs-Übungen bei. Es kommt beim ersten Beantworten dieser Fragen **nicht** auf **Vollständigkeit** an, sondern auf Deine **spontanen, ehrlichen und selbstkritischen Erkenntnisse**. **Später** kannst (und solltest) Du alle diese Seiten **weiter bearbeiten und vertiefen**.

### **Wichtige Hinweise zu den 50 Selbstklärungs-Übungen:**

- Du brauchst keine „Perfektion“ beim ersten Ausfüllen.
- Genieße es, immer wieder dazuzulernen, erlaube Dir, beständig zu wachsen und zu reifen – Dein Leben lang.
- Wenn Du mit einem Bleistift schreibst, bleibt alles veränderbar, und Du kannst es jederzeit leicht Deinen neuen Erkenntnissen und Erfahrungen anpassen.
- So begleitet Dich diese Trainingsunterlage – wenn Du willst – ein Leben lang als wertvoller Führer und Ratgeber.
- Wenn Du nicht direkt in dieses Handbuch schreiben möchtest, kannst Du Dir die 50 Seiten kopieren oder – noch einfacher – als pdf-Datei **kostenfrei** von dieser Seite aus dem Internet **herunterladen**:

[www.RAS-Training.de/neu/pdf/50malsebstklaerung.pdf](http://www.RAS-Training.de/neu/pdf/50malsebstklaerung.pdf)

Aus welchen Gründen ist dieses Handbuch in der **Du-Form** geschrieben?

Es geht um sehr persönliche Einstellungen, Überzeugungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Die Fragen der 50 Selbstklärungs-Übungen sind nicht einfach nur mit dem rationalen Verstand zu beantworten. Die Reflektion erfordert ein In-sich-gehen mit Tiefgang. Entscheidungen treffen wir bekanntlich mit dem Unterbewusstsein (dem limbischen System in unserem Gehirn). Daher ist es gut, wenn auch die Erkenntnisse und Erfahrungen beim Bearbeiten der Fragen und beim Erleben der Mental-Trainings mit Kopf, Bauch und Herz (also mit Ratio, Emotion und Intuition) entstehen.

Und da ich nicht glaube, dass irgendein Leser mit sich oder seinem Unterbewusstsein per Sie ist, halte ich **die** Sprachform für geeignet, die auch dem sehr persönlichen Live-Seminar in vertrauensvoller Atmosphäre entspricht. (Denn auch da sprechen wir uns bei diesen Themen seit 25 Jahren immer per Du an.)

Und nun darfst Du gleich mit der ersten Übung anfangen.

Nimm bitte einen **Bleistift** und beantworte konzentriert **Selbstklärungs-Übung 1**.