

# DIE WELTFORMEL

Des menschlichen Lebens letztes Ziel ist Glückseligkeit. (Thomas von Aquin)



## Natur/Gott

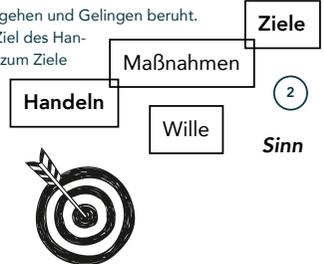
Der Weise aber richtet sich nach der Natur. (Seneca)



Ich hinterfrage meine Handlungen: Ist das, was ich tue, wirklich der Natur gemäß? Ist es vernünftig?



Zwei Dinge sind's, worauf alles menschliche Wohlergehen und Gelingen beruht. Das eine von ihnen besteht darin, dass Zweck und Ziel des Handelns richtig gesetzt ist, das andere darin, dass das zum Ziele führende Handeln gefunden wird. (Aristoteles)



Wie lauten meine zehn wichtigsten Ziele im Leben? Welche Maßnahmen sind erforderlich, um diese Ziele zu erreichen? Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihr Handeln. Sie tun etwas. Deshalb packe ich meine sorgfältig formulierten Ziele mit allem an, was ich habe.

- Einstellung**
- Verantwortung
  - Optimismus
  - Fokus
  - Motivation/Disziplin
  - Einsatz
  - Kreativität
  - Ordnung

3 Alles, was wir sind, ist das Ergebnis unserer Gedanken. Der Geist ist alles. Was wir denken, dazu werden wir. (Buddha)

Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben und konzentriere mich immer auf das Wesentliche. Ich bin optimistisch, diszipliniert, organisiert und zeige vollen Einsatz bei dem, was ich tue. Ich bin kreativ, entwickle immer wieder neue Ideen.



- 4 aufrichtig gerecht besonnen konsequent großzügig

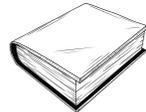


Glücklich sein heißt einen guten Charakter haben. (Marc Aurel)

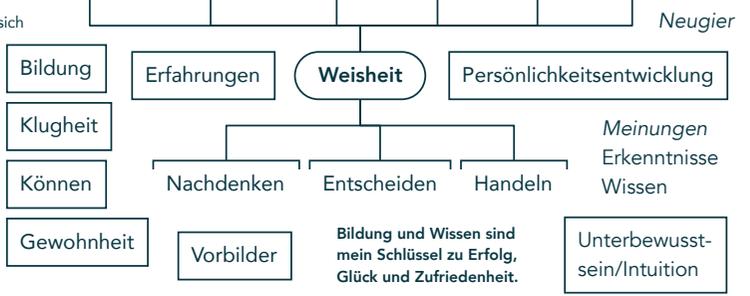


Ich überlege mir sehr gewissenhaft, wer ich sein will, das heißt welche Werte mein Handeln in jeder denkbaren Situation leiten und damit meinen Charakter prägen. Wenn ich aufrichtig, gerecht, besonnen, konsequent und großzügig in meinem Denken, Reden und Handeln bin, mache ich diese Welt zu einem besseren Ort.

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

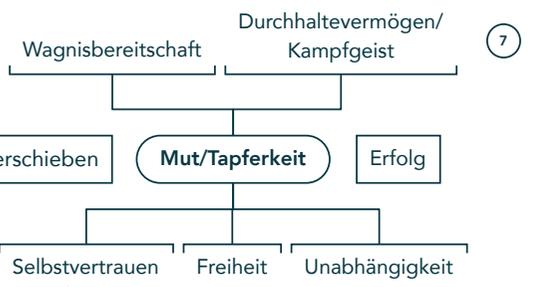


- 5 Lesen Beobachten Fragen Reisen Lernen Üben



## Tugenden

Lobenswerte Eigenschaften nennen wir Tugenden. (Aristoteles)



Nur wenn ich regelmäßig meine ganz persönlichen Grenzen verschiebe, kann ich neue Erfahrungen sammeln. Das bringt mir Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Freiheit.



Der Mensch ist kein Baum. Wenn er am falschen Platz steht, sollte er sich einen anderen suchen. (Buddha)



Wenn ich mich selbst beherrsche, Extreme vermeide und meine Emotionen in den Griff bekomme, ist das ein ganz entscheidender Faktor für ein gelingendes Leben. Durch Selbstbeherrschung erreiche ich innere Ausgeglichenheit.

- 6 maßvoll einfach bescheiden genügsam



- duldsam gelassen ausgeglichen harmonisch

## Gesundheit/Energie

- Sport treiben
- Nicht rauchen
- Moderat Alkohol trinken
- 5 Portionen Obst + Gemüse essen

Ein vortrefflicher Charakter wählt immer den Mittelweg. (Aristoteles)

## Sonnenschein

- Wandern
- Musik
- Toast Hawaii



## Probleme

- Ursachen
- Maßnahmen
- Entscheiden
- Handeln



## Hoffnung

Mein Glück hängt nicht von den äußeren Umständen ab, sondern davon, wie ich die Umstände wahrnehme, wie ich sie einordne und darauf reagiere. Die richtige innere Haltung ist die Voraussetzung für mein Glück.

## Leid

Die Ursache allen Leids ist unser Begehren. Wenn ich mich vom Begehren löse, indem ich die Realität so akzeptiere wie sie ist, befreie ich mich von meinem Leiden.

Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt „Loslassen“. Wenn ich mich allein auf das Jetzt konzentriere und damit auf den aktuellen Prozess, lasse ich schlechte Erlebnisse der Vergangenheit hinter mir und befasse mich nicht unnötig mit ungelagten Eiern.

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, mich in mein Innerstes zurückzuziehen, um mich neu zu erden und zu orientieren.

Wenn du depressiv bist, lebst du in der Vergangenheit. Wenn du Angst hast, lebst du in der Zukunft. Wenn du deinen Frieden gefunden hast, lebst du im Jetzt. (Lao-Tse)



10

## Stille

Suche die Stille und nimm dir die Zeit und den Raum, um in deine eigenen Träume und Ziele hineinzuwachsen. (Buddha)



9

## Unabhängigkeit