

**Dass ich erkenne, was die Welt  
im Innersten zusammenhält.**

(Goethe)

# Die Weltformel

von Calvin John Camp

Unsere Welt ist ganz schön aus den Fugen geraten. Diesen Eindruck kann man gewinnen, wenn man sich gerade so auf unserem Planeten umschaute. Ein gefährliches Virus wütet und wir gehen sehr unterschiedlich mit dieser Herausforderung um. In den USA war zuletzt ein unberechenbarer Präsident am Start, für den Aufrichtigkeit keine Rolle spielte und dessen Handeln durch Egoismus und Emotionen geprägt war. Russische Truppen marschieren in der Ukraine ein. Es herrscht Krieg in Europa. Die Natur zeigt uns sehr deutlich, was sie vom Klimawandel hält, den die Menschheit durch ihren unkontrollierten Wachstumsdrang ausgelöst hat. Gleichzeitig stellt die Digitalisierung unser Leben auf den Kopf. Früher nicht wegzudenkende Produkte, Berufe und Branchen werden von neuen Technologien hinweggefegt. Die Konzentration in der Wirtschaft nimmt zu und damit die Vermögensungleichheit: die Reichen werden immer reicher, viele Menschen dagegen abgehängt.

Manch einem fehlt in diesen Zeiten der rote Faden. Woran kann ich mich festhalten? Wer sagt mir, was richtig und was falsch ist? Besteht Hoffnung für mich und die Menschheit? Oder in Anlehnung an Goethe: Wenn ich doch bloß wüsste, was die Welt im Innersten zusammenhält. Wie lautet die Formel für ein gelingendes Leben, für Glück und Zufriedenheit? Kann ich Erfolg systematisch planen? Ich hätte verflucht gerne eine „Weltformel“, die mir ganz einfach auf einer DIN-A-4-Seite erklärt, was zu tun und zu lassen ist.

Kein Problem! Die entscheidenden Faktoren für ein gutes Leben lassen sich auf nur einer Seite zusammenfassen und sie sind nicht neu. Mit ihrer Hilfe können wir aktuelle Geschehnisse besser verstehen und einordnen, wir können uns Wege aus Krisen bahnen und Anregungen für eine gute Zukunft finden. Die Erkenntnisse von weisen Menschen haben mir in meinem Leben dabei geholfen, mehr richtige als falsche Entscheidungen zu treffen, sie haben mir die Orientierung gegeben, die gerade viele so schmerzlich vermissen, sie haben mir gesagt, an welchen Kreuzungen ich besser abbiegen sollte. Es ist faszinierend, wie viele Übereinstimmungen es in den Aussagen der großen griechischen und römischen Philosophen, mit denen der bedeutenden Denker aus Asien gibt. Aristoteles, Epiktet, Seneca und Marc Aurel – Buddha, Konfuzius und Lao-Tse – sie alle haben bereits vor mehr als 1.800 Jahren die entscheidenden Kriterien für ein gutes Leben formuliert. Die Weisheiten dieser Philosophen strahlen heute heller denn je. So entstammen denn auch die meisten Gesetze meiner Weltformel der antiken Philosophie. In Anlehnung an Lao-Tse habe ich ihr die Überschrift „Der rechte Weg“ gegeben.

## Der rechte Weg

Wie gelange ich zu tief empfundener Dankbarkeit und dem Gefühl einer heiteren Gelassenheit, das die alten Stoiker so schön als Seelenruhe bezeichnet haben? Was bringt mir Zufriedenheit und echte Lebensfreude?

### 1. Ein naturgemäßes, vernünftiges Leben

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

Die Natur umfasst die Dinge, die nicht von Menschen geschaffen wurden. Die Gesetze der Natur können nicht vom Menschen außer Kraft gesetzt werden. Was liegt also näher, als sich für ein naturgemäßes Leben zu entscheiden? Was liegt näher, als mit der Zeit ein Urvertrauen in diese Welt, die Natur und unseren Platz darin zu entwickeln? Die Stoiker waren der Auffassung, dass ein naturgemäßes und von Vernunft geprägtes Leben zu Glück und Zufriedenheit führt.

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

## **2. Ziele, Maßnahmen, Handeln**

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)

Jeder von uns muss sich zunächst darüber klar werden, wohin er eigentlich will und wie genau er dorthin kommt.

**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.**

## **3. Eine gute Einstellung**

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

Eine gute Einstellung ist für Erfolg im Leben unabdingbar.

**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.**

Lobenswerte Eigenschaften nennen wir Tugenden. (Aristoteles)

Schon Platon unterschied die vier „Kardinaltugenden“ Gerechtigkeit, Weisheit, Selbstbeherrschung und Mut.

## **4. Menschlichkeit**

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

Auch wenn Platon diese Kardinaltugend als Gerechtigkeit bezeichnet – mir gefällt der Oberbegriff Menschlichkeit besser, der auch in der asiatischen Philosophie eine Rolle spielt. Ein wohl überlegtes Wertesystem und liebevolles Handeln bilden die Grundlage für einen guten Charakter.

**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.**

## **5. Weisheit**

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Kluge Entscheidungen sind die Basis für erfolgreiches Handeln. Ich komme nicht klug auf die Welt, sondern muss mich kontinuierlich weiterentwickeln. Beobachten, Fragen, Lesen, Lernen und Üben im Sinne von Ausprobieren führen irgendwann zu Wissen und Können. Ich denke über eine Aufgabenstellung nach, treffe meine Entscheidung und handle entsprechend. Wissen hilft mir dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen und gute Gewohnheiten zu entwickeln. Neugier sorgt dafür, dass ich mich nicht mit dem Status-Quo zufrieden gebe. Und das richtige Wissen führt irgendwann zu Gelassenheit.

**Bildung und Wissen sind mein Schlüssel zu Erfolg, Glück und Zufriedenheit.**

## 6. Selbstbeherrschung

Ein vortrefflicher Charakter wählt immer den Mittelweg. (Aristoteles)

Extreme haben häufig schlimme Entwicklungen und Ereignisse zur Folge. Ein maßvolles Leben dagegen (nicht zu viel und nicht zu wenig) ist eindeutig gesünder und die Mitte grundsätzlich den Extremen vorzuziehen. Einfachheit, Bescheidenheit, Genügsamkeit und Duldsamkeit zählen zu den Komponenten eines guten Lebens.

**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.**

## 7. Mut/Tapferkeit

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

Wer im Leben etwas erreichen will, muss sich etwas trauen (Mut) und sollte Kampfgeist mitbringen (Tapferkeit).

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

## 8. Ein systematischer Umgang mit dem Leid

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)

Viele Menschen haben nicht gelernt, Leid systematisch zu bekämpfen. Sie stecken mit ihren Gedanken in der Vergangenheit fest (Depression) oder aber beschäftigen sich ständig mit Dingen, die in der Zukunft vielleicht passieren könnten (Sorgen und Angst).

**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 ungelegten Eiern.**

## 9. Die richtige innere Haltung

Manche Dinge liegen in unserer Macht, andere nicht. (Epiktet)

Ich kann in meinem Leben die richtigen Ziele formulieren, kann mich für Maßnahmen entscheiden, wie ich sie erreichen will und kann mein Handeln konsequent daran ausrichten. Ich kann mit positiven Gedanken meinen Erfolg untermauern. Und dennoch kann ich Ziele wie Erfolg, Wohlstand, Ansehen, Gesundheit und Beziehungen nur eingeschränkt beeinflussen, denn sie liegen nicht komplett in meiner Macht. Was dagegen vollständig in meiner Macht liegt, sind meine Gedanken, mein Begehren, meine Entscheidungen und mein Handeln. Dieses Wissen hilft mir dabei, gelassener an meine Projekte heranzugehen und dankbar für die Dinge zu sein, die ich bereits habe. Deshalb konzentriere ich mich entspannt auf das Hier und Jetzt, auf den Prozess und tue mein Bestes. Treten Probleme auf, suche ich nach den Ursachen, definiere mögliche Maßnahmen und treffe eine Entscheidung.

**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.**

## **10. Stille**

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

Bei all dem Trubel, der mir täglich begegnet, bleibe ich der Herrscher über meine Gedanken.

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

Gut, dass du mich zum Vorgesetzten eines Mannes ernannt hast, Schicksal.  
(Diogenes von Sinope)

## **Fazit**

Die Faktoren für ein gutes Leben und für meinen ganz persönlichen Erfolg sind bekannt. Diese Dinge aber auch zu leben, ist eine echte Herausforderung. Es ist bekannt, dass ich durch vier einfache Maßnahmen mein Leben um durchschnittlich 14 Jahre verlängern kann: nicht rauchen, wenig Alkohol, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse, etwas Sport.<sup>1)</sup> Aber: Selbstbeherrschung ist ein permanenter Kampf. Logisch, dass auf der Welt weniger Konflikte herrschten, wenn Menschlichkeit und Toleranz im Mittelpunkt unseres Handelns stehen würden. Leider überwiegt häufig der Egoismus. Bildung ist eine feine Sache – aber auch echt anstrengend. Deshalb erleben viele nie, wie positiv Wissen das eigene Leben verändert. Deshalb tragen viele weiterhin keine Masken und wählen Donald Trump oder die AFD. Raus aus der eigenen Komfortzone und mutig neue Projekte anpacken? Zuhause auf dem Sofa ist doch alles viel relaxter. Das Begehren stand vielleicht noch nie so im Vordergrund wie in Zeiten von Facebook und Instagram. Niemals genug, immer fehlt irgend etwas zum Glück. Einige weise Menschen sind doch tatsächlich der Meinung, dass zu viel Fame und zu viel Kohle für die Seelenruhe eher nachteilig sind.

Es ist bequem, für alles die Schuld bei anderen oder den äußeren Umständen zu suchen. Aufwändiger und riskanter ist es – auf den ersten Blick – die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Letztlich zahlt sich genau dieser Mut aber vielfach aus. Unser Werkzeugkasten für den rechten Weg liegt offen da und sein enormes Potential für jeden einzelnen und für unsere Welt insgesamt rechtfertigt jeden Aufwand. Selber denken und konsequent handeln war schon immer eine gute Idee und das ist es nach wie vor.

**Ich genieße den Weg, denn**

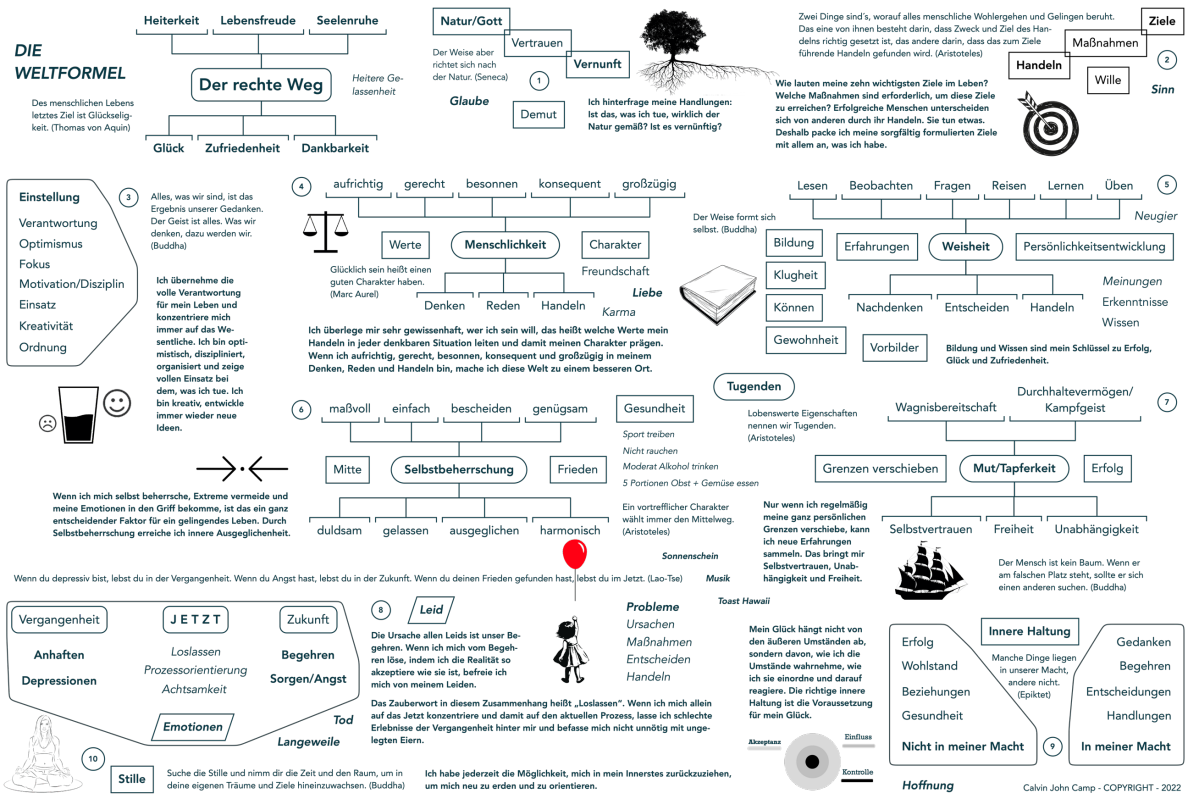
Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

**Und ich habe Vertrauen in dieses Leben, denn**

Wie es auch sei, das Leben, es ist gut. (Goethe)

<sup>1)</sup> DIE WELT vom 08.01.2008: „MEDIZIN – So leben Sie 14 Jahre länger“ *dpa*

# Die Weltformel



Wiehl, 30. Juli 2022

Dieser Artikel ist entstanden in Anlehnung an das Buch

„MEIN LIEBER SOHN... Die Spielregeln des Lebens für Erfolg, Glück und Zufriedenheit“

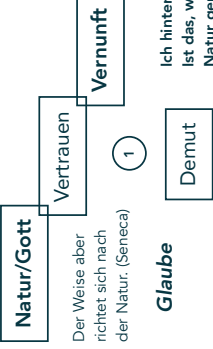
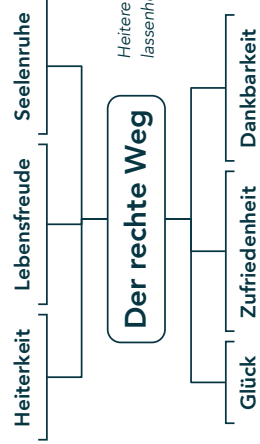
von Calvin John Camp

kontakt:

calvinjohncamp@aol.com

# DIE WELTFORMEL

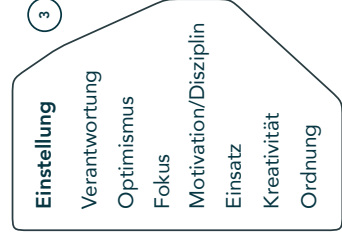
Des menschlichen Lebens letztes Ziel ist Glückseligkeit. (Thomas von Aquin)



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)

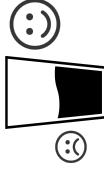
Wie lauten meine zehn wichtigsten Ziele im Leben? Welche Maßnahmen sind erforderlich, um diese Ziele zu erreichen? Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihr Handeln. Sie tun etwas. Deshalb packe ich meine sorgfältig formulierten Ziele mit allem an, was ich habe.

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

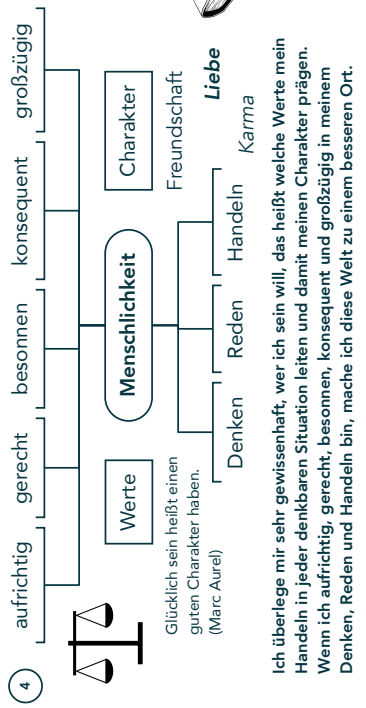


Alles, was wir sind, ist das Ergebnis unserer Gedanken. Der Geist ist alles. Was wir denken, dazu werden wir. (Buddha)

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.

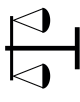


Wenn ich mich selbst beherrsche, Extreme vermeide und meine Emotionen in den Griff bekomme, ist das ein ganz entscheidender Faktor für ein gelingendes Leben. Durch Selbstbeherrschung erreiche ich innere Ausgeglichenheit.

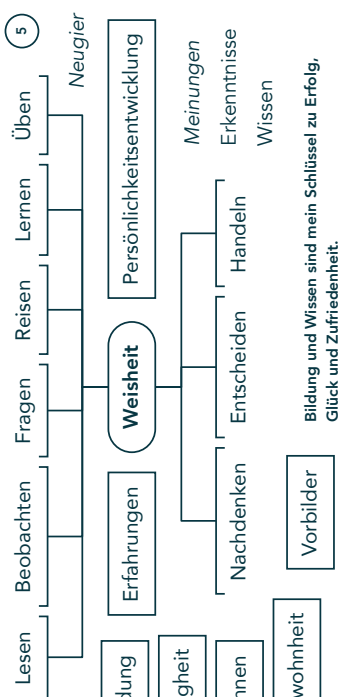


Glücklich sein heißt einen guten Charakter haben. (Marc Aurel)

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.

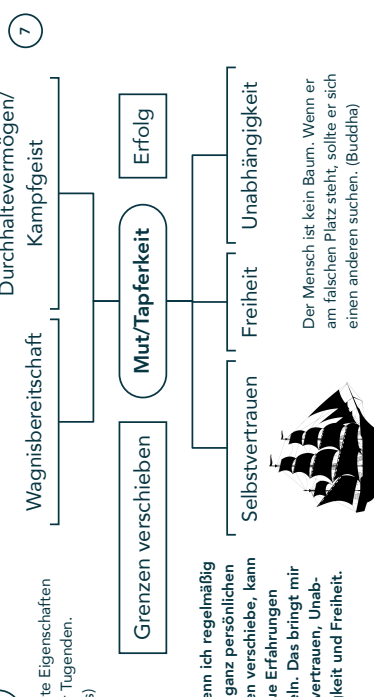


Der Weise formt sich selbst. (Buddha)



## 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)

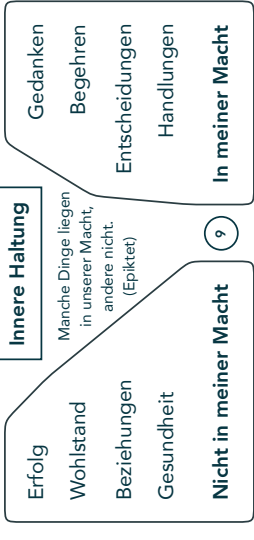


**Probleme**

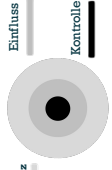
- Ursachen
- Maßnahmen
- Entscheiden
- Handeln

Toast Hawaii

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.



Manche Dinge liegen in unserer Macht, andere nicht. (Epiktet)



10

**Stille**

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

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

## Hoffnung

# DIE WELTFORMEL

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

Das höchste Glück des menschlichen Lebens liegt in der Seelenruhe. (Epikur)

**Heiterkeit** Lebensfreude Seelenruhe

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

Heitere Gelassenheit

## Der rechte Weg

So schönes Wetter - und ich noch dabei! (Wilhelm Raabe)

**Glück** Zufriedenheit Dankbarkeit

Erkenne dich selbst! (Innschrift am Apollortempel von Delphi)

**4** aufrichtig gerecht besonnen konsequent großzügig

**Werte** Menschlichkeit Charakter

Redet wahr und lächelt des Teufels. (Shakespeare)

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

**Denken** Reden Handeln **Liebe** Karma

Hohe Moralbegriffe sind Gewohnheitssache. Wir werden gerecht durch gerechtes Handeln, maßvoll durch maßvolles Tun, tapfer durch tapferes Verhalten. (Aristoteles)

Sie können es, weil sie glauben, dass sie es können. (Vergil)

Der große Mann spricht lässiger und ungewogen; seine ganze Art zu sprechen zeigt mehr Zuvorsicht als Sorgfalt. (Seneca)

Wer mit dem Leben spielt, kommt nie zurecht. Wer sich nicht selbst befiehlt, bleibt immer ein Knecht. (Goethe)

Der überlegene Mensch ist immer gelassen und ruhig. (Konfuzius)

Wir wollen unsere Zeit der Natur gemäß durchleben und heiter beendigen, so wie die reif gewordene Olive fällt, indem sie die Erde segnet, die sie hervorgebracht, und dem Baum dankt, der sie genährt hat. (Marc Aurel)

Keine Ebene, auf die nicht ein Abhang folgt. (Yijing)

Habe täglich den Tod vor Augen; das wird dich vor kleinlichen Gedanken und vor maßlosen Begierden bewahren. (Epiktet)

Das größte Hindernis für das Leben ist die Erwartung, die am Morgen hängt und das Heute vertut. (Seneca)

Die Ursache für unser Leiden ist unser Begehren und Anhaften. Wir können das Leiden besiegen, indem wir unser Begehren und Anhaften loslassen und die Realität so akzeptieren, wie sie ist. (Buddha)

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

**8** Leid

**J E T Z T** Loslassen

Prozessorientierung Achtsamkeit

**Zukunft** Begehren

**Sorgen/Angst** Langeweile

**Emotionen** Tod

Carpe diem - Nutze/ genieße den Tag. (Horaz)

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)

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 es auch sei, das Leben, es ist gut. (Goethe)

Die Natur macht nichts vergeblich. (Aristoteles)

Im Menschen besteht die letzte Entwicklung der Natur in der Vernunft und im vernünftigen Denken. (Aristoteles)

Philosophie ist die Liebe zur Weisheit und das Streben nach ihr. Diese strebt dahin, wo jene angelangt ist. Die Philosophie ist der Weg, die Weisheit das Ziel. (Seneca)

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln; erstens durch Nachdenken, das ist der edelste, zweitens durch Nachahmung, das ist der leichteste, und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste. (Konfuzius)

Selten tritt dem Weisen das Schicksal in den Weg. (Epikur)

Gut, dass du mich zum Vorgesetzten eines Mannes ernannt hast, Schicksal. (Diogenes von Sinope)

Mein Schicksal ruft. (Shakespeare)

Verlass deine Komfortzone. Dort werden Träume wahr. (unbekannt)

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

Solange ich atme, geb' ich nichts verloren. (Shakespeare)

Manche Dinge liegen in unserer Macht, andere nicht. (Epiktet)

Der Begriff Wille bedeutet das Umsetzen von Vorstellungen in die Realität durch Handlungen. (Wikipedia)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

**Ziele** Maßnahmen

**Handeln** Wille

**Sinn** Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Begriff Wille bedeutet das Umsetzen von Vorstellungen in die Realität durch Handlungen. (Wikipedia)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)

Wissen ist Macht. (Francis Bacon)

Was immer der Mensch sät, das wird er ernten. (Die Bibel, Galater 6, 7)

Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Der Weise formt sich selbst. (Buddha)



Unmoral	Narzissmus	Opportunismus		Rachsucht	Medikamente	Gemeinheit	Disziplinlosigkeit
Gewissenlosigkeit	Stolz	Selbstsucht		Aggression	Drogen	Zynismus	Gleichgültigkeit
Hinterhältigkeit	Egoismus	Maßlosigkeit	Ausschweifung	Streit	Nikotin	Schadenfreude	Feigheit
Gewalt	Arroganz	Geiz	Begierde	Hass	Alkohol	Missgunst	Passivität
Unrecht	Hochmut	Habgier	Genussucht	Wut	Essen	Eifersucht	Trägheit



**DIE** Kehrseite der Medaille  
**WELTFORMEL**

**Unvernunft / Untugend**

*unnatürlich*  
*ungesund*  
Mangel an Einsicht

Sünden  
Laster  
Schlechte Eigenschaft, üble Gewohnheit oder Neigung



Ungerechtigkeit	Unehrlichkeit	Unwissenheit	Pessimismus	Unruhe	Unordnung	Anhaften
Unmenschlichkeit	Lüge	Dummheit	Negativität	Stress	Chaos	Zögern
Intoleranz	Betrug	Torheit	Sorgen/Angst	Ungeduld	Misswirtschaft	Zweifeln
Vorurteil	Täuschung	Unachtsamkeit	Depression	Nervosität	Verschwendung	Aufschieben
Willkür	Fälschung	Leichtsinn	Verzweiflung	Hektik	Planlosigkeit	Unentslossenheit
Inkonsequenz	Heuchelei	Ignoranz	Misstrauen	Impulsivität		

Seelenruhe	Aufrichtigkeit	Werte	Freundlichkeit	Achtung	Bildung
Heiterkeit	Gerechtigkeit	Grundsätze	Toleranz	Mitgefühl	Wissen
Gelassenheit	Besonnenheit	Gewissen	Solidarität	Verständnis	Klugheit
Zuversicht	Konsequenz	Harmonie	Selbstlosigkeit	Neidlosigkeit	Erfahrung
Liebe	Großzügigkeit	Anstand	Demut	Freundschaft	Können



# DIE WELTFORMEL

Die Fähigkeit,  
gut zu denken  
**natürlich + gesund**

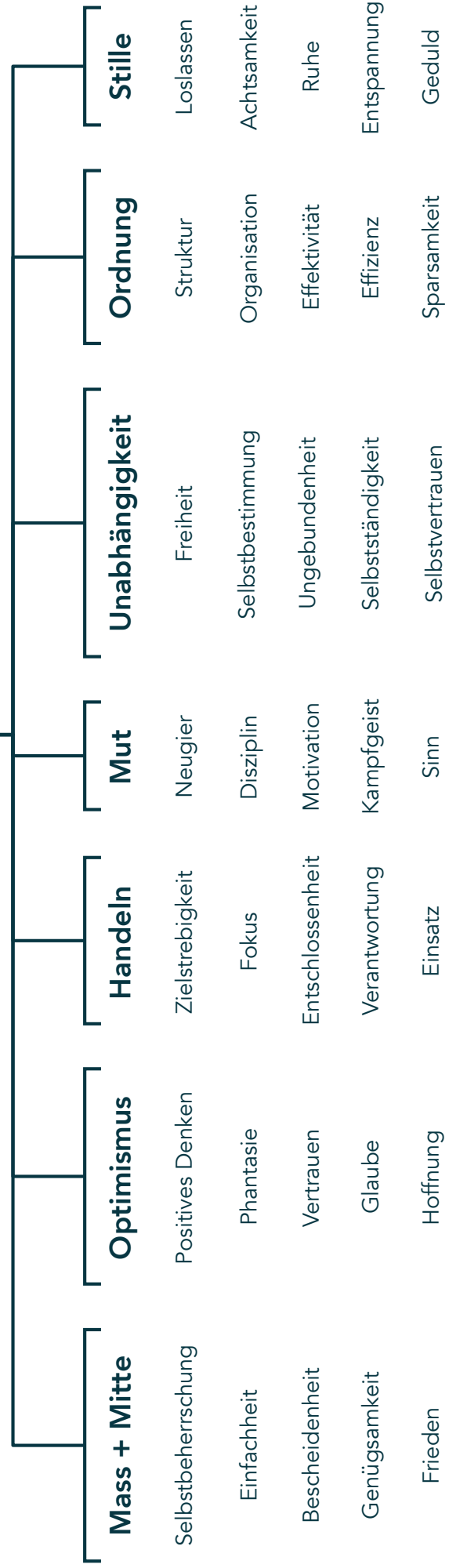
## Vernunft / Tugend

Hervorragende  
Eigenschaft, vor-  
bildliche Haltung

**Erfolg  
Glück  
Zufriedenheit  
Dankbarkeit**



Calvin John Camp - COPYRIGHT - 2021



# Spielregeln des Lebens für Erfolg, Glück und Zufriedenheit



1

## Ein naturgemäßes, vernünftiges Leben

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



2

## Ziele, Maßnahmen, Handeln

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.



3

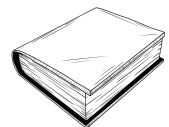
## Eine gute Einstellung

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

## Weisheit

Bildung und Wissen sind mein Schlüssel zu Erfolg, Glück und Zufriedenheit.



5

## Menschlichkeit

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.



6

## Selbstbeherrschung



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.



7

## Mut / Tapferkeit

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



8

## Ein systematischer Umgang mit dem Leid

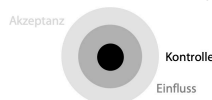
Die Ursache allen Leids ist unser Begehren. Wenn ich mich vom Begehren löse, indem ich die Realität so akzeptiere wie sie ist, befreie ich mich von meinem Leiden. Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt „Loslassen“. Wenn ich mich allein auf das Jetzt konzentriere und damit auf den aktuellen Prozess, lasse ich schlechte Erlebnisse der Vergangenheit hinter mir und befasse mich nicht unnötig mit ungelegten Eiern.



9

## Die richtige innere Haltung

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.



10

## Stille

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

