

HEYNE <

Das Buch

Dieses Buch vermittelt die Essenz der berühmten Lebensschule Dan Millmans: Ein klarer, alltagstauglicher Wegweiser in Form von vier konkreten Zielen, die zu einem sinnerfüllten, erfolgreichen und glücklichen Leben führen:

- Aufwachen: Die Lektionen des Lebens annehmen und aus ihnen lernen
- Die Lebensaufgabe: Beruf und Berufung miteinander vereinen
- Selbstentfaltung: die persönliche Bestimmung finden und verwirklichen
- Jeden einzelnen Moment bewusst leben

Der Autor

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstturner Amerikas, später Coach von Spitzensportlern, unterrichtet seit nunmehr fast zwanzig Jahren verschiedenste Formen des körperlich-geistigen Trainings. Seine Werke über die Lebenshaltung des »friedvollen Kriegers« sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen Exemplaren in neunundzwanzig Sprachen erreicht.

Lieferbare Titel:

Der Pfad des friedvollen Kriegers (Ansata)

Die Lebenszahl als Lebensweg (Ansata)

Die Rückkehr des friedvollen Kriegers (Heyne)

Die universellen Lebensgesetze des friedvollen Kriegers (Heyne)

Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers (Heyne)

Die Weisheit des friedvollen Kriegers (Heyne)

Socrates (Heyne)

DAN
MILLMAN

4 DIE
ZIELE
DES
LEBENS

Persönliche Erfüllung finden
in einer Welt des Wandels

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011
unter dem Titel *The Four Purposes of Life*
im Verlag H J Kramer Inc., P.O. Box 1082, Tiburon, CA 94920,
in Zusammenarbeit mit New World Library, Novato, Kalifornien.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 5/2013
Copyright © 2011 by Dan Millman
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2013 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2013
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotive: © Luts/shutterstock;
Figur: © Charmaine Paulson/shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70229-5

www.heyne.de

*Für meine Eltern,
Herman und Vivian Millman,
die mir die Freiheit ließen,
meinen eigenen Weg zu finden.*

Die Zielsetzung des Lebens
ist ein zielgerichtetes Leben.

Robert Byrne

Inhalt

Vorwort: Ein zielgerichtetes Leben 13

Die erste Zielsetzung:

DIE LEKTIONEN DES LEBENS LERNEN ... 19

Freiwillige Entbehrung 27

Die Schulordnung 29

Der Lehrplan 31

Pflichtkurse 33

Die zweite Zielsetzung:

BERUF UND BERUFUNG FINDEN 45

Beruf und Berufung, eine Begriffsklärung 49

Geschichten von Beruf und Berufung 53

Selbsterkenntnis und Berufswahl 69

Begabungen, Interessen und Werte 75

Was muss ein Beruf leisten?	87
Berufsentscheidung: Analyse oder Intuition?	95
Mit dem Unterbewusstsein auf Zeitreise	99
Entschlossen beschließen	103
Die Karriereleiter und ihre Sprossen	105
Schlaraffenland – und was dann?	113

Die dritte Zielsetzung:

IHREN LEBENSWEG FINDEN	123
Verborgene Berufung, höheres Potenzial	127
Wie Sie Ihre Geburtszahl bestimmen	133
Ihre Geburtszahl und die dritte Zielsetzung	135
Die neun Lebenswege	137
Ein Bild entsteht	147
Individuelle Unterschiede, gemeinsame Muster	151
Ein paar wichtige Gesichtspunkte	155
Lebenswege, Berufswege	157
Kenntnis genügt nicht	161
Eine Anlage, ein Versprechen	163

Die vierte Zielsetzung:

AUF DEN GERADE EINTRETENDEN

AUGENBLICK ACHTEN 165

Der Mann, der kein Ziel hatte 169

Auch eine Schule des Lebens: Snood 173

Das Leben ist eine Folge von Augenblicken 177

Gibt es Zukunftsentscheidungen? 179

Das Jetzt ist nicht zu fassen 181

Nicht immer einfach: präsent bleiben 183

Was ist das Leben? 187

Das Leben als Kunstwerk 189

Nachwort: Unsere spirituelle Zielsetzung 193

Dank 201

Anhang 203

Weitere Quellen 203

Die Berechnung Ihrer Lebenszahl 205

Über den Autor 206

Vorwort: Ein zielgerichtetes Leben

Ich denke, im Leben ist vor allem anderen wichtig, dass es etwas bedeutet; dass es zählt, dass es für etwas steht, dass durch dein Hiersein etwas bewegt wird.

Leo Rosten

In dieser Welt des Wandels mit ihrer immer schneller werdenden Gangart kann es schwierig sein, ausgeglichen zu bleiben und sich einen klaren Richtungssinn zu bewahren. Das möchten wir aber, denn dieses Gefühl, zu etwas Sinnvollem unterwegs zu sein, macht vielleicht einen Großteil unseres Glücks aus. Dabei ist der Weg vielleicht wichtiger als das Ziel, aber ohne einen Fluchtpunkt für unser Streben gehen wir im Grunde keinen Weg, sondern streifen nur so umher.

Wir sind von früher Kindheit an auf Ziele aus, immer hingezogen zu den Objekten unseres Begehrens. Doch irgendwo unterwegs, meist in den Zwiespälten und

Bedrängnissen der Pubertät, scheint sich Verwirrung über das einfache Wünschen und Wollen der Kindheit zu legen. Was wir *möchten*, ist auf einmal nicht mehr so klar, es trübt sich durch eigene oder fremde Erwartungen und Ansprüche, die uns sagen, was wir tun *sollten*. Jetzt zweifeln wir mehr und mehr an unseren Wünschen, trauen unseren eigenen Antrieben nicht mehr und fragen uns, wohin wir eigentlich unterwegs sind und weshalb.

In meinem ersten Buch, *Der Pfad des friedvollen Kriegers*, gab der alte Mann, den ich Socrates nannte, Inhaber einer Tankstelle und Werkstatt, zu verstehen, dass alles Suchen und Trachten nach Erkenntnis oder Leistung, nach Macht oder Lust, nach Liebe, Reichtum oder auch spiritueller Erfahrung vom Versprechen des Glücks getrieben ist. Allerdings verstärkt unser Suchen nur das Dilemma, das am Anfang der Suche stand. Deshalb riet er mir, das Streben nach künftigem Glück durch »unvernünftiges Glücklichein« in jedem neuen Augenblick zu ersetzen.

Als mein Suchen endete und dieses »praktizierte Glück« begann, wurde mir deutlich, dass wir klare Zielsetzungen noch dringender benötigen als Glücksgefühle. Wir brauchen Ziele, die uns etwas sagen, und Aufgaben, die uns mit den anderen Menschen verbinden. Zielsetzung und Ausrichtung, das schrieb schon Viktor Frankl in seinem Buch *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, könnte für unsere psychische Entwicklung so unentbehrlich sein wie Nahrung für das Leben unseres Körpers.

Doch die Pflichten des Alltags lassen uns wenig Zeit zur Betrachtung solch übergeordneter Fragen – außer in seltenen stillen Stunden oder in Umbruchszeiten und traumatischen Phasen, in denen sich Fragen wie diese stellen: *Was will ich eigentlich wirklich? Wenn ich es hätte, woran würde ich das erkennen? Was, wenn ich es bekäme? Würde es mich dorthin bringen, wo ich sein möchte?* Und schließlich: *Was ist eigentlich der Sinn und Zweck meines Lebens?*

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wozu Sie überhaupt auf der Erde sind und was Sie hier zu tun haben. Was ist Ihre Raison d'être, Ihr Lebensinhalt, Ihr Daseinszweck, das Ordnungsprinzip und die Ausrichtung, die Ihrem Leben Sinn und Kontur geben? In der Geschichte finden wir Gestalten wie Johanna von Orléans, Mohandas Gandhi, Nelson Mandela oder den Dalai Lama, deren unbeirrbar klare Zielsetzung auf andere wirkt wie Licht auf Motten.

Dieses Buch, zu dem meine eigene Suche nach dem Sinn und Zweck meines Lebens den Anstoß gab, enthält Elemente aus meinen früheren Veröffentlichungen und stellt erstmals den Gesamtzusammenhang her. Ich habe einmal geglaubt, für mich gehe es vor allem anderen um Arbeit, und so war ich bis weit über dreißig auf der Suche nach Beruf und Berufung. Erst nach weiteren zehn Jahren des Forschens und der Selbsterforschung wurde mir klar, dass der Beruf nur einer von vier primären Fluchtpunkten des Lebens ist.

Aber wie kam ich auf *vier* zentrale Zielsetzungen? Manch einer wird sagen, unsere einzige Zielsetzung, die Zielsetzung unserer Seele, bestehe darin, lieben zu lernen; Liebe sei die Antwort auf jede Frage, und letztlich gehe es um spirituelles Erwachen und Gottergebenheit. Andere werden wohl hervorheben, Familie sei unsere primäre biologische Zielsetzung: uns mit einem Partner zu verbinden, Kinder auf die Welt zu bringen und großzuziehen. Einige werden sicher auch weniger oder mehr als vier Zielsetzungen aufzählen oder sogar behaupten, es gebe so viele Zielsetzungen, wie es Menschen gibt. Doch ungefähr so, wie wir die Tage des Jahres den vier Jahreszeiten und die Punkte auf einem Kompass den vier Himmelsrichtungen zuordnen, können wir von den vier großen Fluchtpunkten unseres Lebens sprechen und so für die Gesamtheit unseres Lebens eine Art Grobstruktur schaffen. Diese vier primären Zielsetzungen richten uns zusammen außerdem auf das von allen großen spirituellen Traditionen versprochene transzendente Erwachen aus.

Bei der ersten in diesem Buch betrachteten Zielsetzung, »die Lektionen des Lebens lernen«, betrachten wir die Erde als Schule und unser tägliches Leben als das Klassenzimmer und werden sehen, dass uns die Herausforderungen des Lebens – auf den Gebieten Beziehungen, Arbeit, Finanzen und Gesundheit – lernen, wachsen und einen klaren Blick gewinnen lassen. Der Wert unserer Lebenserfahrung liegt in dem, was wir aus ihr lernen. Viel-

leicht erteilen uns gerade schwierige Tage die wichtigsten Lektionen, weil wir uns hier die Bewusstheit und Selbsteinsicht erarbeiten, die das Entstehen einer höheren Weisheit anbahnen.

Bei der zweiten Zielsetzung, »Beruf und Berufung finden«, geht es um die entscheidende Bedeutung der Selbsterkenntnis sowie der Verflechtung von Intuition und Logik für wirklich kluge Lebensentscheidungen. In diesem Teil wird auch deutlich werden, inwiefern der Dienst, den Sie in der Welt leisten, ein sinnerfüllter Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung sein kann.

Die dritte Zielsetzung, »Ihren Lebensweg finden«, spricht die verborgene Berufung an, der Sie sich in diesem Leben widmen sollen, einen ganz persönlichen Weg, der sich den meisten Menschen nicht ohne Weiteres erschließt. Hier werfen wir Licht auf Ihre Stärken, auf die Schwierigkeiten, vor die Sie sich gestellt sehen, und versuchen den eigentlichen Auftrag herauszuarbeiten, den Sie hier zu erfüllen haben.

Die vierte Zielsetzung, »auf den gerade eintretenden Augenblick achten«, bündelt gleichsam die ersten drei und macht sie konkret anwendbar, was Sie in die Lage versetzt, all das in jedem sich bietenden Augenblick bewusst und mit natürlicher Selbstverständlichkeit zusammenzuführen.

Ich habe dieses Buch für all jene geschrieben, die sich selbst und ihr Leben tiefer kennenlernen möchten, vor

allem aber für Menschen, die gerade größere Übergänge zu bewältigen haben oder vor Herausforderungen und Veränderungen stehen, vor Situationen, in denen »Business as usual« nicht mehr zieht. Folgen Sie mir also, sehen wir uns gemeinsam die vier großen Zielsetzungen an, die uns in dieser Welt im Umbruch Sinn und Richtung geben können.

Die erste Zielsetzung:

DIE LEKTIONEN DES LEBENS LERNEN

Klug werden • Erwachsen werden •
Aufwachen

Die Weisen lernen aus Missgeschick, die Törichten
wiederholen es. *Spruchwort*



Die Erde ist eine perfekte Schule und das Alltagsleben unser Klassenzimmer. Dieser Gedanke ist nicht neu, aber das Folgende wird Ihren Sinn für den wahren Wert Ihrer Lebenserfahrung wecken. Und wenn diese Grundannahme erst einmal einen festen Platz in Ihrer Psyche bekommen hat, werden Sie aufhören zu suchen und dafür anfangen zu vertrauen, einfach deshalb, weil Sie vor einer höheren Wahrheit stehen, nämlich dass Sie nicht hier sind, um nach Erfolg zu streben. Sie sind hier, um zu lernen, und der Alltag wird Ihnen unweigerlich alles vermitteln, was Sie brauchen, um wachsen, sich entwickeln und sich für Ihre höhere Zielsetzung bereitmachen zu können.

Sie entwickeln sich auch eben jetzt, und es kann gar nicht schiefgehen, solange Sie nur einfach weiter lernen. Wie Steine im Fluss, so werden auch wir im Lauf der Zeit von den Strömungen unseres Lebens geformt. Der indische Weise Ramakrishna hat einmal gesagt: »Eine noch grüne Walnuss knacken zu wollen ist nachgerade unmöglich, aber bei der ausgereiften Nuss genügt ein leichter Schlag.« Das Klassenzimmer des Alltags ermöglicht uns diesen Reifungsprozess.



Dan Millman

Die vier Ziele des Lebens

Persönliche Erfüllung finden in einer Welt des Wandels

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70229-5

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2013

Die Essenz der Lebensschule des friedvollen Kriegers

Dan Millman spricht Menschen an, die mitten im Leben stehen, und weist den Weg in eine moderne, offene Spiritualität. Einen Weg, auf dem ihn weltweit Millionen von Leserinnen und Lesern begleiten. Dieses Buch erschließt die fundamentalen Dimensionen persönlichen Wachstums und spiritueller Selbstverwirklichung: Vier grundlegende Lebensziele bieten klare Orientierung und führen zu einem sinnerfüllten, erfolgreichen und glücklichen Leben. Schritt für Schritt zeigt Dan Millman, wie diese Ziele auch und gerade im Trubel des modernen Alltags verwirklicht werden können.