

The background of the entire page is a vibrant orange sunburst pattern. The rays radiate from the center, creating a sense of energy and optimism. The colors range from a bright, almost white orange at the center to a deep, rich orange at the edges.

WERDE LEBENSKRÜNSTLER

**FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES,
GELASSENES UND ZUFRIEDENES LEBEN**

KARL ALLMER

1. Auflage 2015

Werde Lebenskünstler! Für ein selbstbestimmtes, gelassenes und zufriedenes Leben.

© Karl Allmer 2015

<http://www.lebenskuenstler.at/lebenskuenstler-wer-bin-ich/>

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, vorbehalten.

Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Prolog

Wer oder was ist ein Lebenskünstler?

Wer ist schuld und was kann ich tun?

Der Weg: Fortschritte und Rückschritte

Mein Weg der Lebenskunst

Mein Schreibstil, Du und ich

Die 7 wichtigsten Eigenschaften einer Lebenskünstlerin

Sinn der Lebenskunst

6 Säulen der Lebenskunst

Warum Sinn?

Was sind Werte und wie lassen sie sich bestimmen?

Die Werte und Dein Leben

Mein Weg der Werte

Der Sinn des Todes

Du Selbst und die Selbstmächtigkeit!

Warum Du selbst?

Was ist Selbstmächtigkeit? Wer hat die Macht?

Die Kategorien der Selbstmächtigkeit und die Möglichkeiten

Wohin willst Du eigentlich?

Warum Gewohnheit – warum Veränderung?

Warum jetzt der beste Zeitpunkt für Veränderung ist

Die richtige Einstellung zur Veränderung und zum Scheitern?

Wie funktioniert die Veränderung?

Warum du Deine Gewohnheiten gewohnheitsmäßig hinterfragen solltest!

Exkurs des Genusses

Zeit sinnvoll gebrauchen

Warum wir ständig ein Problem mit der Zeit haben

Methoden für mehr Zeitautonomie

Was uns die Zeit bringt und worauf wir nicht vergessen dürfen

Der Zug der Zeit und deren Lebensbereiche

Weniger Stress mehr Gelassenheit – die Basis

Weisheit - der Weg zur mehr Gelassenheit

Gelassenheit und die Einstellung

Mit Mut und Veränderung zur Gelassenheit: Dinge ändern die ich ändern kann.

Die Abkürzung zu mehr Gelassenheit

Heiter scheitern – ein 7 Punktepaß für mehr Gelassenheit

Glück und die Zufriedenheit

Glück des Wohlfühlens, der Genüsse und der Lust

Der Genuss, die Lust und die Gesundheit

Das erfüllende Glück und die Zufriedenheit

Danke Dir, mir und der Lebenskunst

Prolog

Wer oder was ist ein Lebenskünstler?

Was ist ein Lebenskünstler? Ein Taugenichts, ein Faulpelz oder vielleicht sogar ein Schnorrer. Nein, ganz und gar nicht. Ein Lebenskünstler ist ein Mensch, der sein Leben bewusst, aktiv und selbstbestimmt gestaltet. Ein Künstler seines eigenen Lebens sozusagen. Dies bedeutet auch, sich zu verändern und es auf den Versuch ankommen zu lassen. Es geht um das Aufspüren von Möglichkeiten, um den Bedürfnissen und Sehnsüchten gerecht zu werden und das Beste daraus zu machen. Du machst Dich auf den Weg der Lebenskunst und bestreitest den Weg von der Möglichkeit zur Wirklichkeit.

Das Einzige, das Du brauchst, ist die Bereitschaft zu träumen und die Bereitschaft, Fehler zu machen, um daraus zu lernen. Denn es geht darum, Möglichkeiten zu erschließen, zu verwirklichen und im Endeffekt auch um gekonntes Tun. Und ich kann Dir jetzt schon sagen, Dir wird nicht alles gelingen. Aber auch darum geht in der Lebenskunst – heiter zu scheitern. Denn wir können uns die Schwierigkeiten des Lebens nicht weg atmen, wir können nur das Beste daraus machen.

Wer ist schuld und was kann ich tun?

Sehr oft neigen wir Menschen dazu, anderen die Schuld an unserer Misere zu geben. Alle kommen zum Handkuss - das System ist schuld daran, dass wir rund um die Uhr arbeiten müssen, die Politik ist schuld, weil sie nichts dagegen unternimmt, und die Schwiegermutter ist schuld, dass unser schönes langes Wochenende im Eimer ist. Doch ist das wirklich so?

Oder sollten wir es auf den Versuch ankommen lassen und versuchen, unsere Autonomie zurückzugewinnen und selbst über unser Leben zu bestimmen. Der Schwiegermutter, der Gesellschaft oder der Industrie das Zepter wieder aus der Hand zu reißen. Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt täglich Gelebtes mit skeptischer Heiterkeit zu hinterfragen. Mit diesem Buch hast Du dafür genau den richtigen Schritt gesetzt. Hier erfährst Du mehr über Möglichkeiten, Deinem Leben mehr Sinn zu geben, Deine Freiheit zurückzuerobern, mehr Gelassenheit und Heiterkeit ins Leben zu bringen, dem Genuss gelassen zu frönen, positive Veränderungen herbeizuführen, um schließlich belohnt zu werden mit einer Portion Glück und Zufriedenheit.

Der Weg: Fortschritte und Rückschritte

Sich auf den Weg der Lebenskunst zu machen bedeutet, einen lebenslangen Weg zu gehen. Um sich das Leben leichter zu machen? Vielleicht, aber nicht im ersten Schritt. Denn zuerst geht es um Veränderung. Und Veränderungen bringen oftmals Hindernisse mit sich, die es zu überwinden gilt. Und dies kostet Kraft. Nach der Anstrengung muss auch die Ruhe folgen. Deshalb nimm Dir genügend

Raum und Zeit, um Kraft zu tanken. Damit Du genügend Kraft und Energie hast, um Veränderungen herbeizuführen.

Zuerst brauchst Du Raum und Zeit, damit Du Dich zurückziehen kannst, um die Ideen und gewünschten Veränderungen niederzuschreiben. Und dann brauchst Du auch wieder Raum und Zeit, um Kraft zu tanken und zwar für Dich selbst. So solltest Du Dir auch für dieses Buch genügend Zeit nehmen.

Es wird Dir auch nicht erspart bleiben, Möglichkeiten und Methoden, die ich hier vorstelle selbst auszuprobieren, vielleicht zu adaptieren oder in den Wind zu schießen. Den jeder muss seinen eigenen Weg finden, denn der Weg ist individuell und für jeden wird manches anwendbar sein und manches nicht. Aber egal, Du gewinnst auf jeden Fall. Denn am Ende des Tages zählt nicht, wieviel Geld Du im Kopfpolster gebunkert hast, sondern es zählen einzig und allein Deine Erfahrungen. Ich wünsche Dir viel Spaß mit diesem Buch und beim Ausprobieren. Nimm Misserfolge gelassen hin und mach mit einem Lachen weiter, bis Du Deinen eigenen Weg gefunden hast!

Mein Weg der Lebenskunst

Ich bin Karl Allmer, 34 Jahre, Philosophiestudent, ewig Reisender, begeisterter Familienvater, ehemaliger Angestellter, Blogger, Autor und Lebenskünstler. Ich habe mich jahrelang intensiv mit dem Thema Lebenskunst und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt und zahlreiche Veränderungen in meinem Leben vorgenommen. Im September 2014 startete ich den Blog und das Projekt Lebenskünstler.at. Ich will ein selbstbestimmtes, gelassenes und zufriedenes Leben nach meinen eigenen Bedürfnissen führen. Momentan lebe ich mit meiner Familie in Spanien, genauer gesagt in einem kleinen Städtchen in Andalusien namens Rincón de la Victoria. Ich führe ein für mich schönes und gutes Leben.

Doch das war nicht immer so. Neben Phasen, in denen ich meiner innersten Stimme gefolgt und rundum zufrieden war, gab es oft auch solche, in denen ich äußeren Stimmen gefolgt bin und überwiegend unzufrieden war.

Ich möchte kurz die wichtigsten Entscheidungen anführen, die mich entweder in einen Zustand der Zufriedenheit oder aber der Unzufriedenheit geführt haben.

Begonnen hat alles mit meiner Ausbildung. Ich habe eine Ausbildung im Bereich Tourismus gemacht, primär weil es meine Vorfahren auch so gemacht haben.

Mit 24 begann ich eine neue Ausbildung im Marketing. Weil ich viel Geld verdienen wollte. Und es war in, es war hip, es war cool. Erst viel später sollte ich feststellen, dass auch diese Entscheidung nicht von mir selbst kam.

Da ich immer neugierig auf die Menschen und die Welt war, krallte ich allen Mut und alles Geld zusammen und erfüllte mir mit 29 Jahren einen Lebenstraum – eine Weltreise. 1 Jahr rund um die Welt. Dies war die erste Entscheidung, die aus meinem Herzen kam - die von mir selber kam. Es war

eine gewaltige Reise mit vielen Erfahrungen, Eindrücken und Perspektiven. Diese Reise hat mich verändert. Dennoch galt es eine schwierige Rückkehr zu überwinden. Kein Geld und keine Ahnung – wie soll es weitergehen?

Und es schlummerte noch ein anderer inniger Wunsch in mir, nämlich eine Familie zu gründen. Und schon hörte ich wieder die Stimmen der Gesellschaft: Freiheit und Familie sind nicht vereinbar. Du musst dich entscheiden! Und da der Wunsch nach einer Familie sehr groß war, habe ich mich entschieden. Ich folgte den Ratschlägen der Gesellschaft, habe auf Sicherheit gesetzt und bin zurück auf die Karriereleiter gesprungen.

Einige Jahre lang habe ich Karriere gemacht als Projektleiter im Bereich Marketing, super Gehalt und Provisionen, ein anständiges Dienstauto, alles was dazugehört. Doch das Ganze hatte einen Haken. Der wichtige Lebensbereich Familie musste hinten anstehen, denn 60 Stunden Arbeit in der Woche waren angesagt. Zeit für meinen großen Lehrmeister der Lebenskunst – Sohnmann Matteo – blieb leider nur sehr wenig. Und dies ging mir mit der Zeit richtig auf den Sack. Was also tun?

Es musste sich etwas ändern, doch die Sicherheit wollte ich nicht aufgeben. Ich habe vieles verändert und optimiert, in kleinen und großen Schritten mein Zeit- und Selbstmanagement privat und beruflich verbessert, um mehr Zeit mit meiner Familie verbringen zu können. Dies ist mir eine Zeitlang so gut gelungen, dass ich sogar Zeit fand, mir einen weiteren Lebenstraum zu erfüllen. Nämlich ein Philosophie-Studium zu beginnen – ganz ohne Ziel, einfach nur aus Liebe zur Philosophie. Dennoch war in mir eine Unzufriedenheit.

Woher diese Unzufriedenheit kam, wurde mir erst bewusst, als ich krank wurde. Das Schöne am Kranksein ist doch, dass man sich in aller Ruhe um sich selbst kümmern kann und das habe ich getan. Ich bin in aller Gemütlichkeit in mich gegangen und habe festgestellt, dass ich ein Leben gegen meine Werte führe – mit einem Bankkredit an der Backe und im Hamsterrad laufend. Ich war in einem goldenen Käfig gefangen. Ich habe während meiner Einkehr erkannt, dass mein wichtigster Wert die Freiheit ist und dass ich mein Leben danach ausrichten muss.

Nach der Einsicht folgte die Aussicht. Und da ich noch kein klares Ziel festgelegt hatte, startete ich einfach drauflos. Ich gründete trotz Rechtschreibschwäche den Blog Lebenskünstler und es fühlte sich von Anfang an richtig gut an. Und was soll ich sagen? Mein Leben hat sich seither um 180 Grad gedreht. Durch meine Einkehr habe ich mein ganzes Leben umgekrempelt. Ich habe Zeit für die Familie und für meine Hobbys. Ich bin schuldenfrei, frei wie ein Vogel und lebe momentan in Spanien. Wird das das Richtige sein? Ich weiß es nicht, aber den Versuch ist es jedenfalls wert.

Ich bin meinen eigenen Weg gegangen. Ich bin den Weg der Lebenskunst gegangen. Und führe nun ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben mit meiner Familie. Doch der Weg hierher war ein langer. Ich habe beide Seiten kennengelernt. Wie es sich anfühlt, nicht seinen Werten zu folgen. Oder andererseits ein selbstbestimmtes Leben im Einklang mit seinen Werten zu führen.

So und was hast Du jetzt von meiner Story? Ich möchte Menschen dazu inspirieren, ihren eigenen Weg zu gehen, ihren eigenen Weg der Lebenskunst. Und Du sollst nicht wie ich warten, bis Du krank

wirst. Nein, nutze die Gelegenheit und mache eine innere Inventur. Es braucht dafür nur etwas Zeit und Raum und Du kannst beginnen, eine Lebenskünstlerin zu werden. Hier 6 Erkenntnisse, die ich bisher für mich erkannt habe.

In-sich-blicken statt um-sich-blicken

Der Umgebungslärm und die Flut an Informationen machen unser Bewusstsein ganz kirre. Nimm Dir bewusst für Dich – und nur für Dich – eine Auszeit. Gönn Dir absolutes Nichtstun. Und zwar nicht 1x und dann nie wieder, sondern regelmäßig. Unser Hirn braucht Erholung vom Umgebungslärm. Sonst kommen wir nicht zu unserer inneren wahren Stimme. Sie will uns etwas sagen – und sie will Dir etwas sagen. Pfeif auf die Stimmen Deiner Umgebung, der Gesellschaft und der Werbung und lausche in aller Stille auf Deine eigene. Pssst. Hörst Du sie schon?

Tun statt warten

Und was möchtest Du ändern? Beginne gleich heute damit. Mach Dir einen Plan und beginne mit dem ersten Schritt. Jede Veränderung - und ist sie noch so groß - beginnt mit dem ersten Schritt (na gut, ein Euro für das Phrasenschwein). Wenn Du einmal losgelaufen bist, geht es um einiges leichter.

Warten statt tun

Du weißt nicht, was Du ändern möchtest, aber irgendwo zwickt es und zwackt es. Dann heißt es abwarten. Dies mag jetzt nach einem Widerspruch klingen. Ist es vielleicht auch. Aber nimm Dir noch etwas mehr Zeit für Muße und Deine innere Stimme wird Dir etwas erzählen.

Aus jedem Gefängnis kann man ausbrechen

Puh.. Du weißt, was Dir auf den Sack geht, doch der Elefant ist zu riesig? Teile den Elefanten in kleine Stücke und gehe schrittweise vor. Denn alle Gefängnisse – seien es finanzielle oder soziale – haben wir uns selbst geschaffen. Deshalb können wir auch selbst ausbrechen. Auch wenn Du mit einem Löffel einen Tunnel graben musst und es Jahre dauert – irgendwann bist Du frei.

Mache es nicht wie der Vogel Strauß

Im Grunde genommen bin ich hier mit meiner Rechtschreibschwäche doch komplett fehl am Platz. Ich hätte schon vor Jahren aufgeben und den Kopf in den Sand stecken müssen, oder? Eben nicht. Denn für große Probleme gibt es meistens einfache Lösungen. Im meinem Fall musste ich nur die richtige Frau heiraten. Es gibt einen Weg. Ändere nicht das Ziel, wenn es von Herzen kommt.

Schartner Bombe schmeckt besser als eine Zitrone

Im Alltag kämpfen wir täglich mit Problemen. Und vieles lässt sich einfach nicht vermeiden. Wir machen Fehler und stecken irgendwo fest. Egal, mach einfach das Beste draus. Beiß nicht in die Zitrone sondern genieß eine Schartner Bombe (Zitronenlimonade – mein Lieblingsgetränk in der Kindheit). Die richtige Haltung zählt im Leben.

So jetzt kannst du dieses Buch zur Seite legen, jetzt weißt Du alles. Nein, dies war nur ein kleiner Startschuss zur Motivation. Es gibt in diesem schönen Werk noch einiges mehr für Dich. Ich möchte Dich dabei unterstützen, Deinen eigenen Weg der Lebenskunst zu finden und Dir Möglichkeiten aufzeigen, Dein Leben entsprechend Deinen Werten zu gestalten. Hier bekommst du Inspirationen und Denkanstöße und wirst vielleicht manches in Deinem Leben in Frage stellen. Das Ziel ist, ein authentisches und kongruentes Leben zu führen.

[Werde Lebenskünstler jetzt bestellen!](#)

