

TIPPS VOM DORFARZT

Schreib deine Grabrede!

Seltsam, dieser Gedanke, und doch so naheliegend, sein Leben einmal aus einer anderen und ungewohnten Perspektive zu betrachten. Versuchs einmal und du wirst spannende Erkenntnisse über dich selbst finden, mit einer neuen Auslegung deiner Lebenszeit.

Setz dich hin und stell dir die folgenden Fragen: Für wen oder wozu ist es gut, dass du lebst? Welche Spuren wirst du hinterlassen, wenn du nicht mehr da bist? Was wird dein Lebenspartner bzw. deine Lebenspartnerin, was werden enge Freunde, deine Kinder oder Verwandten über dich erzählen? Wird es etwas geben, wovon du am Lebensende bereuen wirst, dass du es nicht getan hast? Worauf wirst du besonders stolz sein?

Soll das Leben Zufall sein?

Mach dir Gedanken, wie du dein weiteres Leben leben willst – oder willst du dein Leben zufälligen Entscheidungen und Entwicklungen überlassen? Welches Ziel soll deine Lebensplanung haben? Lebensziele sind unsere ganz persönlichen Antworten auf die Frage nach dem Sinn unseres Lebens.

Wenn du deine Lebensziele festgelegt hast, kannst du dein Handeln danach ausrichten, weil die grosse Richtung deines Lebens definiert ist. Willst du Millionär werden? Mit sechzig in Pension gehen? Ein Haus bauen? Auswandern? Die Welt umsegeln? Ziele gibt es viele, du musst sie nur umsetzen. Aber ohne Planung geht nichts!

Wenn du die erwähnten Fragen beantwortet hast, dann hast du deine Grabrede fast fertig. Lass sie nun eine Zeit lang auf dich wirken und passe sie fortlaufend an, bis du zu 100% zufrieden bist. Stell dir bei jeder Änderung die Frage, was du im Leben ändern musst, damit das gewünschte Lebensziel wahr wird.

Vom Tod motiviert

Der Tod soll nun deine tägliche Motivation sein. Dass du eines Tages sterben

wirst, das ist Fakt. Lies deine Grabrede und versuche, deine Lebenszeit zu *nutzen*. Nur dann lebst du ein erfolgreiches und glückliches Leben. Oder soll man eines Tages an deinem Grab stehen und zum Beispiel sagen: «Er/sie sass den ganzen Tag vor dem Fernseher und hat eigentlich nichts im Leben erreicht»?

Durch das Schreiben deiner eigenen Grabrede wird dir schnell bewusst, welche Charaktereigenschaften, Ziele und Träume für dich erstrebenswert sind.

Seneca, der berühmte Stoiker («Über die Kürze des Lebens» – Pflichtlektüre für jeden von uns!), lehrt uns, mit der Zeit sinnvoll umzugehen, damit wir unsere (Lebens-)Ziele erreichen.

Effektivität ist Trumpf

Hör auf zu warten und setz deine Ziele um! Warten ist das grösste Lebenshemmnis. («Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.») Rede nicht nur davon, sondern plane, wie du deine Ziele erreichen kannst.

Wie können wir unsere (Lebens-)Zeit besser nutzen? Die Lösung lautet: Effektivität! Erledige die Dinge in gewohnter Art und Weise, aber schneller und/oder unter grösserer Anstrengung. Wir müssen uns regelmässig daran erinnern, die Dinge nicht effizienter, sondern *effektiver* zu machen.

Achte nicht auf die Quantität, sondern auf die *Qualität* deines Handelns. Sortiere also Dinge aus und tue nur diejenigen, die auch wirklich getan werden müssen. Unterscheide Wichtiges von Unwichtigem. Planvolles Handeln beginnt

mit der Suche nach Mitteln und Wegen, solche Vorstellungen umzusetzen. Weniger ist mehr!

Ziehe dich oft in dich selbst zurück. Gehorche deiner inneren Stimme und leg dir täglich Rechenschaft über dich selbst ab. Dein Streben im Leben gelte immer dem Guten. Gut ist, was dich besser und tüchtiger und die Menschen um dich herum glücklicher macht.

Im Jetzt leben

Wer so lebt, wird zum Herrn der Dinge! Nicht die Dinge beruhigen uns, sondern unsere *Meinungen* über die Dinge.

Wer jeden Augenblick nutzt und sich jeden Tag so einrichtet, als wäre er der letzte, der lebt im Jetzt. Jeden Tag so ordnen, als wäre er ein ganzes Leben. Für den, der so lebt, ist jeder Morgen der Beginn eines neuen Lebens! Schöpfe das Glück der Gegenwart aus. Es kommt nicht auf die Umstände an, in denen wir uns befinden (täglicher Ärger, Streitigkeiten etc.), sondern auf unsere Einstellung und unser Verhalten, wie wir mit diesen umgehen.

In diesem Sinne: Leg deine Lebensziele fest und plane dein weiteres Leben, damit am Schluss am Grab deine Mitmenschen, Verwandten und Freunde das Richtige von dir denken und sagen: eine unvergessliche Grabrede!

Ihr Dr. med. Claudio Lorenzet
(clorenzet@bluewin.ch)

www.lorenzet.ch
www.bergdietikon.ch/arzt

