

AUSGABE 01 | 2021

# MAGAZIN

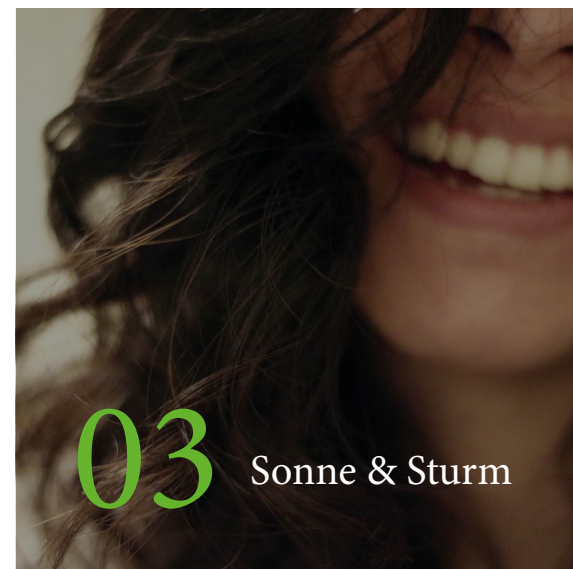
EINFACH.  
BEWUSST.

*Leben.*

know<sub>y</sub>



# Inhalt



## 01 Die Kieselsteine im Leben

Die Geschichte von einem französischen Professor

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung (ENA) gebeten, für eine Gruppe von etwa 15 Chefs großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitetruppe, sie waren bereit alles, was der Fachmann ihnen beibringen wollte, gewissenhaft zu notieren. Danach verkündete der Professor: Wir werden ein kleines Experiment durchführen. Er zog einen großen Glaskrug unter seinem Pult hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug voll?“ - Und alle antworteten: „JA!“

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: „Wirklich?“ Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und rührte dann leicht um. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist dieser Krug voll?“ Dieses Mal begannen seine schlaunen Schüler seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht.“

„Gut.“, antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies aus. Wieder fragte er: „Ist das Gefäß jetzt voll?“ Dieses Mal antworteten seine Schüler, ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ Gut, sagte der Professor. Und als hätten seine wunderbaren Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“

Der Kühnste unter seinen Schülern - nicht dumm - dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, wenn wir es wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge einschieben können.“



„Nein.“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“ Es folgte ein Moment des Schweigens. Jedem wurde bewusst, wie sehr der Professor recht hatte. Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine: Eure Gesundheit, eure Familie, eure Freunde, die Realisierung eurer Träume, das zu tun, was euch Spaß macht, dazu zu lernen, eine Sache verteidigen, Entspannung, sich Zeit nehmen oder etwas ganz anderes. Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr es nicht zu meistern, sein Leben.“

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, den Kies, den Sand, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht euch selbst die Frage zu stellen - Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in den Krug.“

Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal.

# Welches sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?



*Einfach.*





# 02

## Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht 's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie doch Ihren Hammer“.

(aus P. Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein.)



*Bewusst.*



03

Die

Sonne

der

Wind

Kinder, Kinder ihr glaubt es nicht, doch eines Tages stritten sich tatsächlich die Sonne und der Wind, wer von beiden wohl der Stärkere sei. Während sie so parlierten, kam ein Wanderer des Weges und Sonne und Wind einigten sich, dass derjenige der Stärkere ist, dem es am ersten gelänge den Wanderer dazu zu bringen seinen Mantel abzulegen.

„Nun denn“, sprach Gevatter Wind, „es wird mir wohl ein Leichtes sein ihn von seinem Mäntelchen zu befreien!“

Flugs schob er sich vor die Sonne und begann mit aller Macht zu stürmen – sogar vor Regen und Hagelschauer machte er nicht halt. Der arme Wanderer jammerte und zagte – dabei wickelte er sich immer fester in seinen Umhang und setzte seinen Weg fort so gut er eben konnte. Da sprach die Sonne: „Gevatter Wind nun ist's wohl genug mit deinem Sturm, sieh doch wie der arme Kerl friert und schlottert ob deines kalten Schauers“.

Und mit einem Ruck brach sie sich Bahn durch die Wolken und lies mit sanfter Glut ihre Strahlen auf den Wandersmann herabfallen...

Himmel und Erde wurden heiter; die Lüfte erwärmten sich. Nun konnte der Wanderer den Mantel nicht länger auf seinen Schultern dulden. Er warf ihn ab und erholte sich im Schatten eines Baumes vom schlechten Wetter,...

während die Sonne sich ihres Sieges freute.

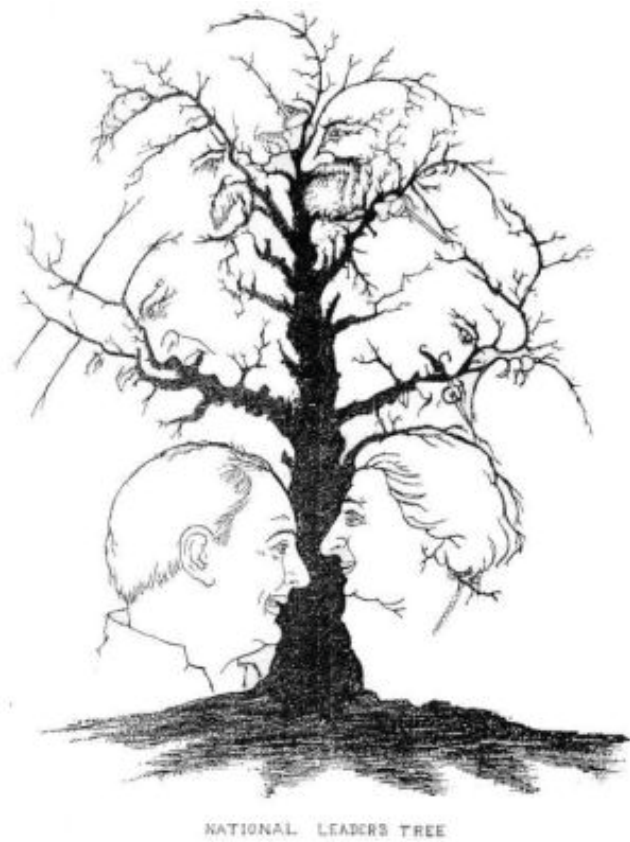


Leben.





# 04 Was siehst DU?



Wie viele  
Gesichter  
kannst Du  
erkennen?

Wie alt ist diese  
Frau?



Alte oder junge Frau oder  
alter oder junger Mann?

Die Auflösung findest du auf unserer Website unter  
<https://www.knowy.de/das-leben-hat-viele-gesichter/>



# 05 Der Sinn UNSERES Handelns

Leider vergessen wir Erwachsene viel zu häufig, wer wir wirklich sind und was unsere Kindheitsträume waren. Wir wollen Karriere machen, viel Geld verdienen, tolle Häuser besitzen, einen schönen, teuren Urlaub genießen und in unserem gesellschaftlichen Stellenwert, so schnell wie möglich, ganz oben stehen.

So lange wir auf dem Boden bleiben und uns bewusst bleibt, dass es in uns auch noch Träume und Sehnsüchte gibt, die gelebt werden wollen, ist das ja alles in Ordnung. Doch wie oft kommt es vor, dass wir nur noch funktionieren und oftmals gar nicht mehr wissen, warum wir das tun, was wir tun? Was sind unsere Träume, was sind unsere Visionen, was ist unser Lebenssinn bzw. unsere Lebensaufgabe? Natürlich, Geld verdienen ist wichtig und in einem bestimmten Maße auch erforderlich. Wie im alten Rom werden wir aber auch heute noch auf die gleiche geschickte Art „verführt“, immer mehr zu machen und in einer abgeschirmten, eigenen Welt zu leben. Da gibt es dann als Anreiz eine Sonderprovision, einen schicken Firmen-PKW, eine Beförderung oder eine traumhafte Incentive Reise nach Bali. Wir vergessen dann vor lauter Betriebsamkeit, wie ein normales, glückliches Leben, gelebt werden kann. Viel Wert auf Schein, statt Sein.

Man hat keine Kraft mehr nach den Sternen zu sehen, mal wieder Barfuß zu laufen, einen Baum im Wald zu umarmen, einer alten Person die schweren Einkaufstüten zu tragen oder einfach ein offenes Ohr für seine Mitmenschen zu haben. Und das nur, weil irgend jemand, da oben etwas vorgibt, was zu tun ist und dann wird gerannt bis zum „Umfallen“. Hauptsache die Ziele und die Vorgaben werden erfüllt! Vor lauter Angst den Job zu verlieren, einen Image- oder finanziellen Verlust in Kauf nehmen zu müssen, verkaufen wir uns selbst und werden dabei krank, in vielerlei Form süchtig und innerlich leer. Wir können nachts nicht mehr schlafen, wissen mit unserer freien Zeit nur schwer etwas anzufangen und wissen gar nicht mehr, was ein Leben in Harmonie und tiefer Freude ausmacht.

Anstatt einmal „Nein“ zu sagen, auf seine innere Stimme zu hören, seinen Lebenskurs neu zu definieren und seine Prioritäten neu festzulegen, machen wir immer weiter und weiter. Doch das Leben lässt es nicht zu, dass wir uns so von unserer wahren Natur verabschieden. Irgendwann, in nahezu jedem Leben, kommt das „Stoppschild“, beispielsweise in Form von Krankheit, Arbeitsplatzverlust, familiären Problemen, Todesfälle im engen Umfeld und finanziellen Turbulenzen. Wenn man dann später beim Rollator fahren auf sein Leben zurückschaut, kann man nur hoffen, dass man nicht das Gefühl hat, am Leben knapp vorbeigegangen zu sein. Knapp vorbei, ist auch vorbei!

Robert Betz schreibt in: „Mein Gedanke für den Tag“  
„Je schneller du durchs Leben hetzt, je weniger Du anhältst und innehältst, desto mehr verpasst du das Wesentliche, desto weniger bist du in Deiner Mitte und bei Sinnen und desto schneller landest du in Erschöpfung und Burnout.“

„Wer immer  
nur  
funktioniert,  
entzieht sich  
dem  
Abenteuer des  
Lebens.“

Armin Müller-Stahl

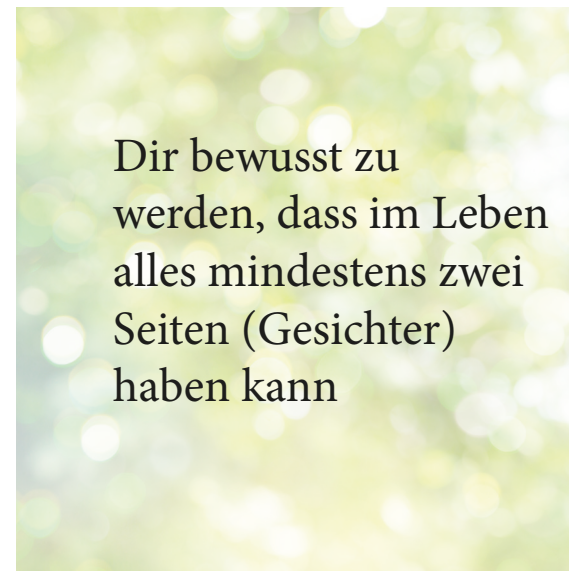


„Alle  
Lebewesen  
außer den  
Menschen wissen,  
dass der  
Hauptzweck  
des Lebens  
darin besteht,  
es zu genießen.“

Samuel Butler

# 06 In eigener Sache

KNOWY soll Dich ermutigen und Dir neue IMPULSE geben:





A person is running on a sandy beach at sunset. They are carrying a large, light-colored surfboard under their arm. The person is wearing dark shorts and a white top. The background shows the ocean with waves breaking, and the sky is a warm, golden color from the setting sun. The overall mood is energetic and inspiring.

KNOWY soll Dich den Mut  
entwickeln lassen,  
neue Wege zu gehen.

Die Zutaten des Erfolgs im Leben ist  
nicht die Anhäufung vieler  
materiellen Güter, sondern die  
Erhöhung der Anzahl der  
Stunden, in denen Du Freude,  
Dankbarkeit und innere  
Harmonie empfindest.

*Erfolg ist die  
fortschreitende  
Verwirklichung  
eines lohnens-  
werten Ideals.*

(Earl Nightingale)



# 5 GUTE FRAGEN FÜR JEDEN TAG

1. Wofür bin ich heute dankbar?
2. Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?
3. Wie fühle ich mich heute?
4. Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?
5. Wie viel Zeit habe ich mir heute für mich genommen?

(Hobbies | Lesen | Spazieren | bewusstes Nachdenken)

Meine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

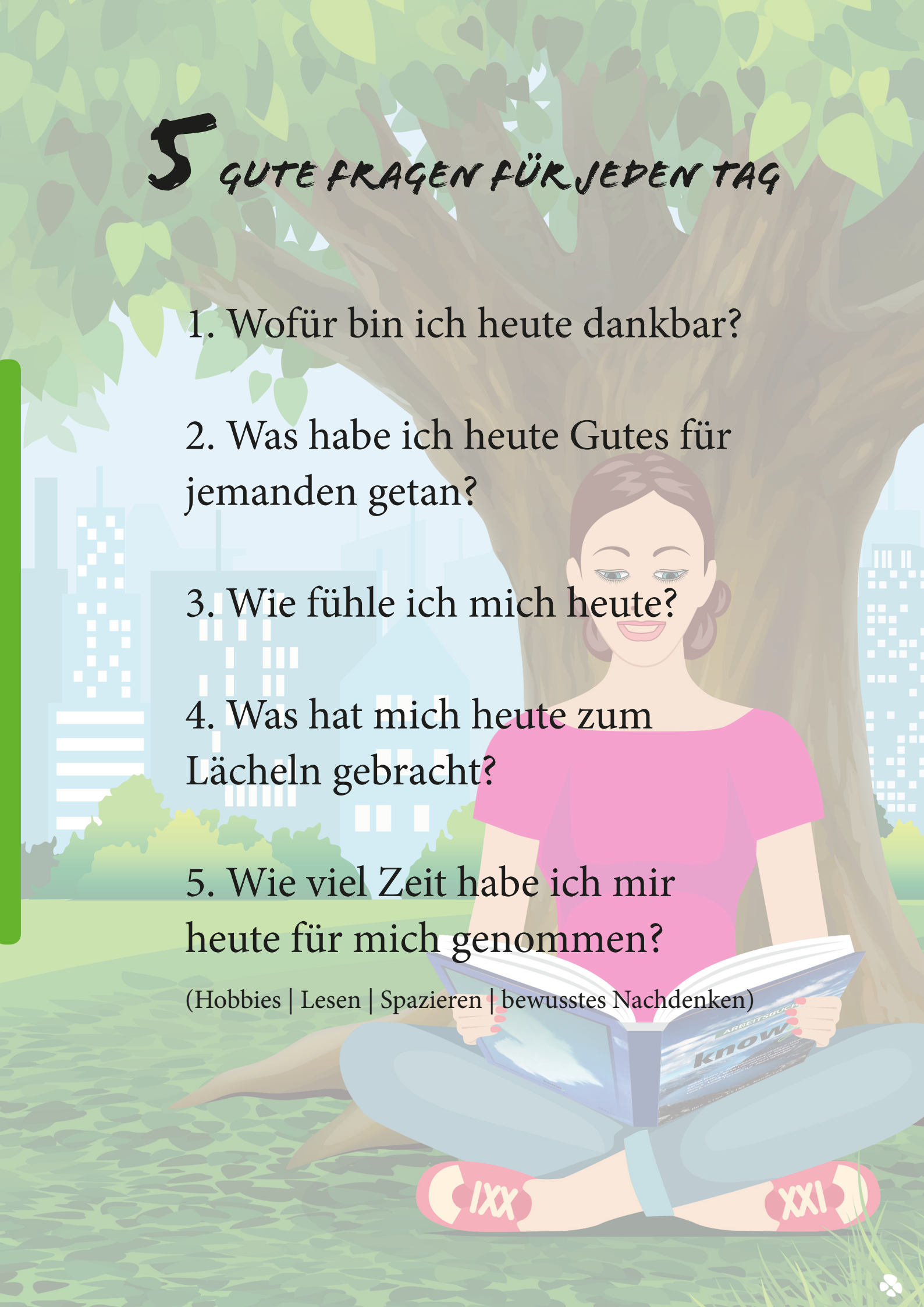
---

---

---

---

Der Sinn MEINES Handelns





Meine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Der Sinn MEINES Handelns

Meine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Der Sinn MEINES Handelns



Du hast Fragen oder Anregungen  
Nimm gerne Kontakt mit uns auf!

