

# ***Spirit of Money***

*Reichtumbewusstsein und finanziell Unabhängigkeit*

***Wie Du ein gesundes Verhältnis zum  
Thema Geld entwickelst***

Mini-Workshop  
*Kostbares Leben*

## *Spirit of Money*

### ***Spirit of Money Mini-Workshop Kostbares Leben***

(Auszug aus dem online-Kurs *Spirit of Money - Reichtumsbewusstsein und finanzielle Unabhängigkeit* ; [www.spirit-of-money.de](http://www.spirit-of-money.de) )

COPYRIGHT © 2009 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

### ***Mindtactics Training & Coaching***

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [ralf@mindtactics.de](mailto:ralf@mindtactics.de) · Web [www.mindtactics.de](http://www.mindtactics.de)

## *Kostbares Leben – wie du dir dein volles Potenzial bewusst machst*

Ein tibetisches Sprichwort sagt: *"Wenn du etwas über deine Vergangenheit wissen willst, dann schau dir deine jetzige Lebenssituation an. Wenn du etwas über deine Zukunft wissen willst, schau dir dein jetziges Verhalten an."* Irgendwie einleuchtend, findest du nicht? Und - was machst du jetzt mit dieser Erkenntnis?

Hast du dich schon mal ernsthaft (nicht ernst, sondern ganz bewusst und absichtsvoll!) gefragt, um was es in deinem Leben eigentlich geht?

Wir werden geboren, verbringen einige Zeit auf diesem Planeten und sterben irgendwann wieder; und wie verbringen wir diese Zeit? Wie verbringst du deine Zeit, die dir hier gegeben ist? Gehörst du auch zu den Menschen, die so tun, als wäre dieses Leben ein Probelauf, gewissermaßen eine Art Vorbereitung auf das wirkliche Leben?

Weit gefehlt! Wir haben nur dieses eine Leben; du hast nur dieses eine Leben. Da ist kein zweites mehr im Kofferraum, das du bei der nächsten Panne hervorzaubern kannst!

Ja, sicher, wir wollen uns wohlfühlen, glücklich sein und unseren Spaß haben; wir wollen nicht leiden, möglichst wenig Ärger haben und uns um all das Unangenehme nicht kümmern. Augen zu und irgendwie durch

Hin und wieder jedoch ist es sehr sinnvoll, sich die Vergänglichkeit allen Lebens deutlich vor Augen zu führen - auch die Vergänglichkeit deines eigenen Lebens! Doch nicht, um dich noch mehr leiden zu lassen, sondern um dir deutlich zu machen, wie kostbar dieses eine Leben ist - und wie kostbar und wertvoll jeder einzelne Augenblick ist.

Und wenn du dir unter diesem Gesichtspunkt nun einmal deine gegenwärtige Lebenssituation betrachtest, dann frage dich einmal, ob dich dein Leben glücklich macht und erfüllt und ob du so weitermachen willst wie bisher - oder ob du eine Entscheidung treffen willst, einen neuen Kurs einschlagen und deinem Leben eine neue Ausrichtung geben willst.

Ganz bestimmt hast du viele gute Gründe, alles beim alten zu belassen; und wenn du mal genau hinschaust, wirst du mindestens ebenso viele, wenn nicht mehr, Gründe finden, etwas zu ändern - es ändert sich ja sowieso alles ununterbrochen. Warum also nicht mal ein kleines Risiko eingehen, ein kleines Abenteuer wagen?!

## *Spirit of Money*

Also - komm' heraus und zeig' dich! Denn sei dir bewusst: du bist einzigartig. Und das, was du anderen zu geben hast, ist ebenso einzigartig. Und das sollte wirklich Grund genug sein, aus deinem Leben etwas wirklich Bedeutungsvolles zu machen, findest du nicht?

Mache dir bewusst, um was es hier wirklich geht; nutze jeden einzelnen Augenblick, um aus deinem Leben ein Kunstwerk zu machen - ein Meisterwerk, mit dem du einen echten Unterschied machst. Denn du hast nur dieses eine kostbare Leben.

### **Praktische Tipps:**

- Mache dir bewusst, um was es in deinem Leben wirklich geht und was du in deinem Leben erreichen und verwirklichen möchtest.
- Wenn du alle Zeit, alles Geld und jegliche nur denkbare Unterstützung hättest - was würdest du dann tun?
- Setze ganz bewusst Prioritäten und verbringe zunehmend mehr Zeit mit den Menschen, die deine Vision unterstützen und den Tätigkeiten, die dich deinen höchsten Zielen näher bringen.
- Entscheide dich, deine Zeit nicht länger mit Dingen zu verbringen, die dich deiner Vision nicht näher bringen.
- Beginn deinen Tag mit einem Moment der Stille; nimm dir 10 - 15 Minuten Zeit, in denen du innerlich ruhig wirst und dich auf deinen Tag ausrichtest.
- Kultiviere eine innere Haltung der Dankbarkeit; mache dir bewusst, was es in deinem Leben alles gibt, für das du dankbar sein kannst.
- Schule dich in der Kunst der Achtsamkeit und lerne deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

## Spirit of Money

*Die meisten von uns versuchen, ihr Leben reicher zu machen und ihm Sinn zu geben. Damit verbringen wir unsere Zeit. Wir strengen uns an, einflussreich und mächtig zu werden. Wir arbeiten hart daran, reich zu werden oder versuchen irgendwie etwas Sinnvolles zu schaffen.*

*Nach einem Leben voller Arbeit sind wir vielleicht sogar einigermaßen zufrieden. Würden wir aber die gleiche Disziplin aufwenden, um unser natürliches Erbe zu erschließen, dann könnten wir dieses Gefühl von Reichtum und Wohlgefühl in jedem einzelnen Augenblick spüren.*

- Dzigar Kongtrul

### *Vier kostbare Gedanken*

Die folgenden vier Gedanken entstammen der buddhistischen Tradition, und ich habe sie ein wenig für unsere Zwecke modifiziert:

**1.** Dieses Leben, diese Existenz, ist ein unbezahlbares Geschenk. Viel zu oft bemerken wir all das, was im Leben schief läuft und übersehen in unserer Selbstbezogenheit all die Dinge, die wunderbar und reibungslos laufen. Es ist äußerst hilfreich, sich immer wieder bewusst zu machen, was das Leben für uns alles bereit hält. Und noch hilfreicher ist es, dafür echte Dankbarkeit zu empfinden.

Hast du dir schon mal in aller Tiefe bewusst gemacht, wie es sich anfühlt, zu sagen und zu empfinden: "Ich existiere"?

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und werde innerlich still und ruhig. Und dann sage zu dir selbst: "Ich existiere." Fühle und empfinde, wie es sich anfühlt, zu existieren.
- Finde 10 Dinge, für die Du aus tiefstem Herzen dankbar bist

## *Spirit of Money*

**2.** Nichts ist von wirklicher Dauer. Das einzige, das nicht vergänglich ist, ist der ununterbrochene Wandel. Alles was kommt, geht auch wieder. Daher lohnt es sich, Klarheit darüber zu gewinnen, was wirklich wesentlich im Leben ist. Viel zu oft vertun wir unsere kostbare Zeit mit Nebensächlichkeiten und Belanglosigkeiten, weil wir ignorieren, dass es auch mit uns eines Tages zu Ende gehen wird.

- Denke einige Minuten darüber nach: Bist Du heute der selbe, wie letzte Woche? Wie vor einem Jahr? Wie vor 10 Jahren?
- Schreibe 5 Dinge auf, die für dich wirklich von Wert und Bedeutung sind und dann geh dafür!

**3.** Alles, was du tust, sagst und denkst, hat einen Einfluß auf das, was du erleben wirst. Anders ausgedrückt: was du säst, das wirst du ernten. Das gilt für das Gute wie für das Schlechte. Im Universum geht nichts verloren, und alles, was du von dir gibst in Form von Handeln, Worten oder Gedanken, wird zu dir zurückkehren. Wie, wann und auf welchem Weg es zurückkommen wird, darauf hast du keinen Einfluß – sehr wohl aber auf das, WAS zurück kommt.

- Nimm ein Ereignis, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht und frage dich, wie du zum Entstehen dieser Situation beigetragen haben könntest.
- Erinnere dich an die alte Zen-Weisheit: "Tue Gutes, vermeide Böses." Sei sehr achtsam mit dem, was du ins Leben gibst.

## Spirit of Money

4. Nichts ändert sich, wenn du dich nicht änderst. Und viele Menschen verbringen ein ganzes Leben in der immer gleichen Treitmühle ohne Möglichkeit (oder Absicht), da irgendwie rauszukommen. Und die meisten geben auch noch vor, dass sie sich in ihrem selbstgezimrerten Gefängnis wohlfühlen, obwohl sie bei näherem Hinschauen genau wissen, dass das nicht stimmt. Und wie sieht diese Treitmühle aus? Sie besteht aus nichts anderem als Widerstand – Widerstand dagegen, etwas zu haben, Widerstand dagegen, etwas nicht zu haben und Widerstand dagegen, genau hinzuschauen.

Der Weg nach draußen ist wirklich einfach – gib den Widerstand auf! Hör auf, mit dem Leben und den Umständen zu kämpfen. Und fange an, dein Leben zu leben und zu genießen ☺

- Wie zeigt sich das Phänomen *Widerstand* in Deinem Leben? *Notiere* jeweils
  - 3 Dinge, die Du hast, aber nicht haben willst
  - 3 Dinge, die Du gerne hättest, aber nicht hast
  - 3 Dinge, die Dir gleichgültig sind
- Betrachte dich selbst als vier-oder fünfjähriges Kind und frage dich, ob das Leben, das du jetzt lebst, das Leben ist, das du diesem Kind wünschen würdest.

*"Dieses Leben ist die großartige Frucht vieler Leben harter Arbeit: Leben des Kultivierens heilsamer Handlungen, des Aufgebens unheilsamer Handlungen und Anhäufens positiver Ursachen. Dass wir an diesem Punkt angelangt sind, an dem so viele positive Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, ist nicht so sehr den Segnungen anderer als vielmehr unserer eigenen harten Arbeit zu verdanken. Dieser Höhepunkt an angesammeltem Heilsamem und Entwicklung von Gewahrsein hat uns in die Lage versetzt, unheilsame Ablenkungen und Handlungen zu überwinden. In diesem kostbaren Leben ist jetzt der Augenblick des Zur-Reife-Bringens."*

– Khandro Rinpoche

## *Spirit of Money*

Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Mini-Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: [ralf@mindtactics.de](mailto:ralf@mindtactics.de)

## *Kontakt / Impressum*

### ***Spirit of Money Mini-Workshop Kostbares Leben***

(Auszug aus dem online-Kurs *Spirit of Money - Reichtumbewusstsein und finanzielle Unabhängigkeit* ; [www.spirit-of-money.de](http://www.spirit-of-money.de) )

### ***Mindtactics Training & Coaching***

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [ralf@mindtactics.de](mailto:ralf@mindtactics.de) · Web [www.mindtactics.de](http://www.mindtactics.de)

COPYRIGHT © 2009 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.