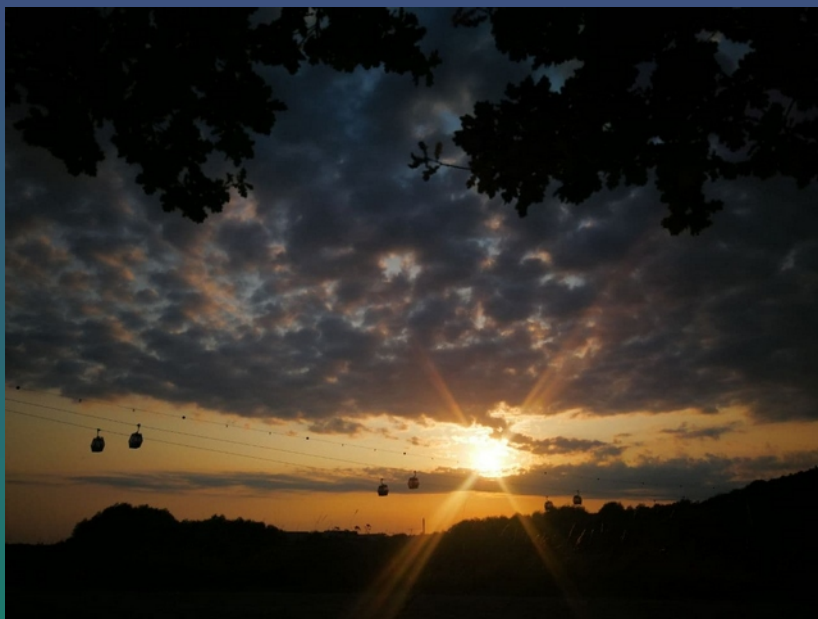


# 50 Impulse zur Lebensqualität



Andreas Henzelmann



## Meine Absicht für Dich

Inspiration und Gelassenheit wünsche ich Dir!  
Und ich hoffe, dass der ein oder andere Impuls  
dir dabei dienlich ist. Nutze sie ruhig so, wie es  
für dich passt und nimm sie bitte nicht allzu  
wörtlich.

Foto: Lise Lautenbacher  
© 2023 Andreas Henzelmann  
[andreashenzelmann.com](https://andreashenzelmann.com)  
info@andreashenzelmann.com

1. Du bist ein Gast auf dieser Erde, du wurdest geboren und wirst die Erde wieder verlassen. Die Zeit dazwischen, deine Lebenszeit, ist für dich bestimmt. Wie entscheidest du dich, dein Leben zu gestalten? Wie möchtest du auf dein eigenes Leben zurückblicken, wenn du diese Welt verlässt?

2. Trauer ist eine unterschätzte Kraft. Leidvoll auf das Leben zu blicken hingegen ist eine Entscheidung.

3. Es gibt einen Goldfunken in dir. Wenn du dich freust, lachst, jubelst, lächelst oder fasziniert bist, blüht er auf. Verurteilungen lassen ihn erlischen.

4. Deine Grundausrichtung und deine Haltung zum Leben bestimmen maßgeblich die Bedeutung der Ereignisse. Im Pessimismus werden die schönsten Blumen zu Unkraut. Im Optimismus wird die Herausforderung zur Möglichkeit. Im Seelenfrieden wird die raueste See das Schaukeln zum Einschlafen in den Armen von Mutter Erde.

5. Wie fühlt es sich für dich an, etwas zu machen, was dir nicht gefällt? “Nein” zu sagen bringt dich näher zu dir selbst und deinem “ja” zu dir.

6. Es gibt einen inneren Ruf, folgst du ihm, kannst du dich selbst ausleben. Dieser Ruf ist nicht durch die Gedanken zu hören, sondern nur dann, wenn in dir alles ruhig ist. Denn erst wenn in dir alles ruhig ist, ist die Stille da, die den flüsternden Ruf zulassen kann.

7. Wer in den Sternenhimmel sieht, sieht die Sterne, obwohl das meiste dunkel erscheint. Wann und wo leuchtest du?

8. Das Leben besteht aus Tatsachen und Prozessen. Tatsachen können halt geben, Prozesse können Wachstumsmöglichkeiten beinhalten. Und Prozesse können Tatsachen schaffen. Welche Tatsachen erschaffst du für dich, damit dein Leben richtig qualitativ wird?

**9.** Durch unsere Taten säen wir etwas aus und werden entsprechendes ernten. Dieser Ernte können wir uns nicht entziehen. Welche Ernte möchtest du Heim bringen? Wie sieht deine Aussaat, dein Handeln aus? Denn deine Aussaat bestimmt deine Ernte.

**10.** Wer bist du heute? Wer in einem Jahr? Wer in fünf Jahren? Wer in zehn? Wer in 20? Stell dir vor du triffst dein zukünftiges ich, dass 20 Jahre älter ist. Die Qualitäten dieser Person stecken schon jetzt in dir. Sie wollen von dir entdeckt und freigelegt werden.

**11.** Die Perspektive ist entscheidend für die Lebensqualität. Als Kind haben wir sie, ohne zu hinterfragen, von unserer Umwelt übernommen. Heute können wir uns immer entscheiden wie wir die Dinge sehen wollen.

**12.** Der Sinn des Lebens setzt sich aus dem Sinn eines jeden Jahrzehntes, jeden Jahres, jedem Monats, jeder Woche, jeden Tages, jeder Stunde und jedem Momentes zusammen. Was macht jetzt gerade in diesem Moment für dich Sinn?

**13.** Was brauchst du, damit du dich einfach nur in Stille hinsetzt und glücklich bist?

**14.** Ist alles abgesichert, ist auch die Angst etwas zu verlieren am größten.

**15.** Nur wenn Theorie und Praxis Hand in Hand gehen, wird aus einer Idee eine gelungene Sache. Denn erst die Umsetzung macht aus einem Kern eine Pflanze und eine Frucht.

**16.** Ein großes Problem zu lösen ist wie ein Haus zu bauen. Es wird immer nur ein Stein auf den nächsten gesetzt. Und einige Steine ergeben dann eine Wand. Und erst einige Wände sind in der Lage, das Dach zu tragen. Ein paar Aspekte eines Problems zu lösen bringt vielleicht schon eine Teillösung. Ein paar Teillösungen können vielleicht den großen Knoten in eine gerade Schnur verwandeln.

**17.** Schwer ist nur, was nicht geübt wurde. Und nicht die Übung macht den Meister, sondern seine innere Haltung und die Bereitschaft zu üben.

**18.** Ein nicht ausgelebter Traum, Interesse oder Leidenschaft ist wie eine Schwangerschaft ohne Geburt. Etwas unglaublich kostbares ist in einem. Wenn das in die Welt gesetzt wird, können wir uns daran erfreuen. Sammeln wir viele Träume an, tragen wir ständig viel mit uns.

**19.** Die Sonne ist noch nie aufgegangen oder untergegangen, es sieht für uns nur so aus, weil die Erde rotiert. Die Sonne scheint auch über der Wolkendecke, wir sehen es nur nicht. So ist es auch mit allen unseren Problemen. Die Lösungen existieren, sind aber nicht zu sehen, wenn unser Verstand oder unsere Emotionen vor ihnen stehen.

**20.** Wer die Bereitschaft zum Lernen verliert, wird durch Schmerz zum Lernen gezwungen.

**21.** Wer nicht bereit ist nach innen, in sich selbst zu sehen, braucht nicht versuchen die Welt zu verändern.

**22.** Verwandlung ist die Natur des Seiens. Pflanzen wachsen, tragen Früchte, werfen ihre Blätter ab und lassen im Frühling neue Blätter wachsen. Die Fische ziehen durch die Ozeane, Vögel fliegen über sie hinweg und die Raupe wird zum Schmetterling. Was wäre, wenn Veränderung die meiste Stabilität bringt?

**23.** Freiheit fängt im Kopf an. Solange wir nicht still sitzen können, ohne etwas zu denken, ist Freiheit nur ein Wort ohne Inhalt.

**24.** Geben und Nehmen ist eine hohe Kunst. Diese Kunst wird oft nur als Gewinnmaximierung unterrichtet, ohne dass sich die Leute der Konsequenzen bewusst sind. In der Natur sieht man zum Beispiel bei Pflanzen und Tieren ganz unterschiedliche Verhältnisse von geben und nehmen. Wir Menschen sind uns aber oft nicht den Früchten bewusst, die wir tragen. Dann ist auch verständlich, dass wir Profitmaximierung ersehnen. Wissen wir aber um unsere Qualitäten, unseren Sinn und unsere Gutmütigkeit, kommen alle Beteiligten als Gewinner heraus.



**25.** Erst wenn ein Baum seine Früchte loslässt, haben sie eine Chance aufzugehen. Welche Früchte reifen bei dir?

**26.** Im Winter schlafen die Bäume für ein halbes Jahr. Manche Tiere halten Winterschlaf. Und viele schlafen ausgiebig in der Nacht. Und wenn sie wach sind, dann so richtig. Wann schläfst du so gesund, dass du am Tag gut wach sein kannst?

**27.** Wenn wir Licht ins Dunkel bringen, können wir wieder navigieren und sehen, wo wir hintreten. Ansonsten ist jeden Schritt ungewiss. Bei welchen Ungewissheiten bringst du für dich Licht ins Dunkel?

**28.** Lernen wir eine neue Sprache, wiederholen wir Worte, Sätze und lernen Zusammenhänge zu verstehen. Wenn wir das oft wiederholen, wird es irgendwann flüssig und wir können die Sprache sprechen. So ist es auch, wenn wir etwas Neues lernen, was uns guttut. Erst lernen wir die Grundidee, dann machen wir unsere ersten Gehversuche und vielleicht ist es eines Tages in den Alltag integriert. Wenn wir aber nicht bereit sind, etwas zu lernen, was uns guttut, brauchen wir auch nicht zu hoffen, dass es uns eines Tages besser geht.

**29.** Wie findest du es, wenn dir jemand etwas aufzwingt oder dich von etwas überzeugen will? Achtest du darauf, was für dich passend ist?

**30.** Selten ist etwas so, wie es scheint. Wenn wir immer wieder dasselbe machen, bleibt vielleicht die Handlung gleich, aber wir verändern uns. Kümmern wir uns immer wieder um unsere Wunden, so heilen diese.

**31.** Greifst du zum Schuh, wenn du einen Nagel in die Wand schlagen möchtest? Nimmst du einen Besen, um das Obst zu schneiden? Wenn du etwas versuchst in dir zu lösen, hast du vielleicht nur noch nicht das passende Werkzeug gehabt. Wo findest du das passende Werkzeug für dich?

**32.** Ein Apfel ist nicht zwei Wochen nach der Blüte reif. So ist es auch mit unseren Taten. Du darfst dir die Geduld geben und ihnen die Zeit, die sie zum Reifen brauchen, damit sie voll und ganz genießbar sind.

**33.** Wie viele deiner Erwartungen sind wahr geworden? Und wie viele nicht? Hast du auch deine schönsten Momente erwartet oder wurdest du von ihnen überrascht? Lohnt es sich nach deiner eigenen Statistik, weiterhin an Erwartungen festzuhalten?

**34.** Stell dir vor, du liest ein Buch, über einen Menschen, von dem du so richtig begeistert bist. Du liest seine schönsten und bewegendsten Momente und erlebst seine Freude. Und du liest auch von seinen größten Herausforderungen und wie dieser Mensch sie gemeistert hat. Wie viel von diesem Menschen steckt in dir?

**35.** Wenn du im Großen und Ganzen nicht das Leben lebst, was du gerne hättest, bietet es sich dann nicht an, die kleinen unpassenden Puzzleteile im Alltag auszusortieren und durch passende zu ersetzen?

**36.** Ein Kompass zeigt dir zwar die Grundrichtung an, das heißt aber nicht, dass es immer nur geradeaus geht. Berge, Flüsse und Wälder bestimmen den Weg. So ist es auch im Leben. Wenn du eine Grundrichtung hast, dann werden die Umstände dich auf den richtigen Weg bringen.

**37.** Wenn du nicht mit Geld bezahlt werden würdest für deine Leistung, sondern mit schönem Essen, deinem zu Hause, deinen Urlauben, deiner Kleidung und so weiter, würdest du dann den Job weiterhin machen?

**38.** Im Orangensaft steckt die Sonne eines ganzen Sommers. In einem Film stecken viele Monate Arbeit. Was ist dir so wichtig und sinnvoll, dass du bereit bist, deine Energie hineinzugeben?

**39.** Manchmal ist die Welt oder sind die Umstände nicht so, wie wir sie uns vorstellen. Halten wir an unseren Vorstellungen fest und akzeptieren nicht die aktuelle Situation, kann es schmerzhafter werden, als es vielleicht schon ist. Dann sind wir eingeladen, unsere Vorstellungen zumindest vorübergehend auszuklammern. Der Raum, der dadurch entsteht, bietet die Möglichkeit, dass wir mit den Umständen auf eine andere Art umgehen können. Auf eine Art, die vielleicht außerhalb unserer Vorstellungen lag, die uns aber vielleicht auch befähigt, den Umständen gewachsen zu sein.

**40.** Wenn wir vor einer Herausforderung stehen, ist in erster Linie nicht unser Handeln gefragt, sondern unsere innere Einstellung zur Herausforderung. Denn die Einstellung ist die Grundlage für das Handeln.

**41.** Die Sichtweise auf die Vergangenheit ist ausschlaggebend, ob wir sie für gut erachten. Bist du zum Beispiel einmal von deinem eigenen Weg abgekommen und hast etwas gemacht, was dir nicht gefällt, so hast du viele Möglichkeiten das zu betrachten. Drei möchte ich dir vorstellen: Du kannst dir Selbstvorwürfe machen und sagen: "Ich war ein Depp." Du kannst dir auch deine Emotionen hervorheben und sagen: "Anstrengend war es, gelitten habe ich, endlich ist es vorbei." Und als dritte Möglichkeit lade ich dich ein, die Vergangenheit wie eine Frucht zu betrachten, die zwar geerntet ist, aber noch nicht verarbeitet. So kannst du dir auch sagen "Ich wusste es nicht besser. Und ja, es war schmerzhaft. Und jetzt lerne ich daraus, immer mehr meinen eigenen Weg zu gehen. Und sobald ich von ihm abkomme, korrigiere ich wieder meinen Kurs."

**42.** Jede Angst die überwunden ist, ist ein Stück Freiheit mehr.

**43.** Ein Seefahrer oder ein Pilot sieht immer wieder auf den Kompass, um zu schauen, ob das Schiff oder das Flugzeug noch auf dem Kurs ist. Ein Gärtner prüft immer wieder, ob die Pflanzen ihre Blätter hängen lassen oder ob sie Schädlinge haben. Wenn du immer wieder in dich hineinhörst, um zu schauen, ob du für dich auf deinem richtigen Kurs bist, kannst du, bei Bedarf, mit kleinen Korrekturen großes bewirken.

**44.** Mit dem Fluss des Lebens zu schwimmen bedeutet: auf die Signale des Körpers zu hören, in Gesundheit als auch in Krankheit. Der Seele den Raum zu geben, den sie gerne hätte, auch wenn sich das nicht bequem anfühlt. Der Intuition zuzuhören, auch wenn der antrainierte Verstand etwas anderes sagt. Und es bedeutet auch, den Verstand zu benutzen, um die genannten Punkte zu beachten und uns wieder auf diesen Weg zu führen, falls wir von ihm abgenommen sind. Dieses Zusammenspiel ist die Musik der Liebe. Welches dieser Instrumente ist bei dir noch verstimmt oder spielt neben dem Takt?

45. Träume werden nicht wahr, sie sind die Wahrheit. In dem Moment wo du wach bist, ist das, was du wahrnimmst, deine Wahrheit. Nichts anderes passiert im Traum. Im Klartraum hingegen ist der träumenden Person bewusst, dass sie träumt. Sie kann es einfach beobachten, mit dem Wissen, dass es ein Traum ist, oder wie bei einem Fernseher umschalten und selbst entscheiden, was sie träumen möchte. Auch im Wachzustand kannst du umschalten. Du darfst dir klarmachen, dass du über dein Leben entscheidest. Du. Keiner sonst. Wenn das klar ist, darfst du dir auch klarmachen, dass die Umstände sind wie sie sind. Auch wenn diese dir überhaupt nicht gefallen, ist das zwar erstmal nicht schön, aber glücklicherweise ist das entscheidende, wie du diese für dich nutzt. Bitte unterschätze das nicht. Wenn du dein Ziel kennst, was für dich wichtig ist, egal ob das wem anders gefällt oder nicht, wirst du, da bin ich mir sicher, ankommen. Unabhängig davon, ob du rennst, gehst, auf Krücken humpelst, dich im Rollstuhl vorwärts schiebst oder kriechst. Wenn dein Ziel, im Einklang mit dir selbst ist und es sich für dich natürlich anfühlt, wirst du ankommen, daran glaube ich.



**46.** Eine Waffe ist ein Mittel, um Krieg zu betreiben, aber auch der Gegenpol, um wahrhaftig Frieden kultivieren zu wollen. Ein chronisches Streitthema, was wieder und wieder an dich herangetragen wird, ist das vielleicht eine Einladung für dich, Frieden zu lernen? Auch wenn das heißt, den Anderen so zu akzeptieren wie er ist, auch wenn du die Haltung vielleicht nicht gut findest? Und auch wenn es heißt, dass du dich für Dich selbst einsetzt und Grenzen ziehst, wenn du von deinem Gegenüber nicht akzeptiert wirst?

**47.** Was ist der Unterschied zwischen dir und einem anderen Menschen? Habt ihr vielleicht die selben Emotionen aber andere Vergangenheiten? Seid ihr vielleicht am selben Strand, aber seht einen ganz anderen Sonnenuntergang? Was ist der Unterschied, zwischen dir und dem, was du einmal sein wirst?

**48.** Auch das dunkelste Schwarz reflektiert Licht. Selbst die trockenste Wüste wird nass, wenn es regnet. Und auch wenn es bewölkt ist, geht die Sonne auf und es wird hell. Was ist die Konsequenz, wenn du liebevoll zu dir selbst bist?

49. Wie wäre es, wenn du einen Tag dich so verhältst, wie ein Kind, dem egal ist, was die Anderen von ihm denken. Wann würdest du jubelnd in die Hände klatschen? Wann würdest du eine Sandburg bauen, einfach nur um rauf zu hüpfen und dabei lachen, weil es Spaß gemacht hat? Wann würdest du einfach nur in die Sterne schauen und freudig staunen?

50. Wenn wir ein Samenkorn auspflanzen, machen wir das, weil wir daran glauben, dass die entsprechende Pflanze daraus resultiert, oder nicht? Und wenn ein Walnusskern keimt, dann macht er mit aller Kraft die Schale kaputt, die ihn beschützt hat. Nur seine unbändige Willenskraft, sein innerer Ruf hat in ihm die Kraft hervorgebracht, die es gebraucht hat. Diese Kraft ist auch in dir. Die Umstände sind die Umstände. Deine Vergangenheit ist deine Vergangenheit. Aber du bist Du.

**Du bist Du.**