



BRILLANT LEBEN

... auf einem höheren Niveau!



Bernd C. Trümper

Wenn nicht anders vermerkt, wurden die Bibelstellen aus der Schlachter 2000, der Gute Nachricht Übersetzung sowie der Luther Version entnommen?

Titel:

“Brillant Leben”

...auf einem höheren Niveau

Deutsche Ausgabe:

Copyright © 2017 SHALOM-VERLAG
Nibelungenstr. 1, 94086 Bad Griesbach
Deutschland, www.shalom-verlag.eu
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-944851-65-5

Ko-Verlag:

Copyright © 2017 Quality Time Verlag
Inh. Bernd C. Trümper
Schulstr. 5, 65558 Heistenbach
Deutschland
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-000555-97-8

Endkorrekturen: Damaris Egboh

Autorenbilder: Martin Oehler, www.oehler.fotograf.de

Satz und Covergestaltung: Michael Schmidt

Illustrationen: © sweetok, © Natika, © majivecka,

© teracreonte, © meranda, © Angelinna,

© alona_s, © Neyro, © martialred,

Druck: www.booksfactory.de

Alle Rechte stehen unter dem Internationalen Copyright-Gesetz. Inhalt und/oder Umschlag dürfen sowohl im Gesamten wie auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Herausgebers wiedergegeben werden.

Widmung

Für Grace, Raphael und Kaleb Trümper

Neben meiner besten Freundin Iris, mit der ich seit 1988 ein Stück Himmel auf der Erde erleben darf, seid Ihr meine besten Freunde.

Nie war ein Vater stolzer auf seine Kinder, als ich es bin.

Ihr habt die Inhalte dieses Buches von klein auf am eigenen Leib erfahren und ich wünsche Euch, dass Ihr in Eurem Leben immer und überall Brillanz erlebt.

Ihr seid nicht von der Sorte, die zurückweichen, wenn es schwierig wird. Ihr lebt eine Reinheit und Integrität, nach der sich unsere Gesellschaft sehnt, und Ihr werdet Euer Leben lang Menschen zum Besseren hin beeinflussen.

Ihr seid drei Pfeile in meinem Köcher und ich weiß, Ihr werdet das Ziel Gottes für Euer Leben nicht verfehlen!

Ich liebe Euch und bin begeistert, Euer Vater zu sein!

Vorwort

Gott sagt in 5. Mose/Deuteronomium 30, 15 (GN):



Ich stelle euch heute vor die Wahl zwischen Glück und Unglück, zwischen Leben und Tod.

Ob wir es glauben oder nicht: wir haben die Wahl. Täglich treffen wir bewusst oder unbewusst viele Entscheidungen. Kleine und große. Was ziehe ich an, was esse ich, wem widme ich Zeit, welche Einflüsse lasse ich zu

Ob wir es glauben oder nicht: wir haben die Wahl. Täglich treffen wir bewusst viele Entscheidungen. Kleine und Große. Was ziehe an, was esse ich, wem widme ich Zeit, welche Einflüsse lasse ich zu?

Viele Menschen betrachten sich als Opfer ihrer Lebensumstände oder beschuldigen sogar Gott für das Misslingen vieler Dinge. Dabei ist unser Gestaltungsspielraum gewaltig. Als Pastoren und Berater über viele Jahre ist es ein Vorrecht, aber auch manches Mal eine traurige Last, Menschen beim Treffen von Lebensentscheidungen begleiten zu dürfen. Traurig deshalb, weil viele so unnötig leiden und selbstschädigende Entscheidungen treffen, weil sie dem Irrtum

unterliegen, dass ein anderer Weg als der Weg Gottes der beste sei.

Wahres dauerhaftes und umfassendes Glück finden wir letztendlich nur gemeinsam mit IHM, unserem guten Gott und Schöpfer.

Dieses Buch ist ein kraftvolles Werkzeug für diejenigen unter uns, die bereit sind, sich selbst zu hinterfragen und tatkräftig mit Gottes Hilfe ihr Leben gestalten wollen. Zusammengefasst ist es für mich schlicht ein „Best of Bernd C. Trümper“: Lebenslehren und biblischer Ratgeber auf der Reise zwischen Wiege und unserem Abschied von dieser Erde. Ich wünsche allen Lesern von ganzem Herzen Gottes Segen und den Mut, gegen den Strom zu schwimmen. Denn wer tut, was alle tun, wird haben, was alle haben. Aber wer sich auf Gottes Wege voll einlässt, wird unfassbar Gutes und Großes erfahren.

Iris Trümper

Inhalt

Einleitung	11
I. Entwicklung wahrer Größe	
1. Das Prinzip - Saat und Ernte	21
2. Liebe – Die Schlüsselqualifikation	39
3. Kinder – Das wichtigste Vermächtnis	67
4. Vergebung – Der Wachstumsbeschleuniger	91
II. Der Brillantschliff	
5. Medien – Unter Kontrolle?!	105
6. Wohlstand – Ihre Investition bestimmt das Maß	127
7. Beruf – Dienen führt zum Verdienen	153
8. Schön & gesund – Nehmen Sie Einfluss!	181
III. Lupenreine Qualität	
9. Wertvoll leben	221
10. Die Gebote – Krise oder Chance?	235
11. Kursänderung – Die Richtung zählt	243
IV. Reinstes Weiß	
12. Der Schritt ins Licht	267
13. Brillant gestalten	283
Epilog	311

EINLEITUNG

Eine neue Art zu denken

Ein Verkäufer von Motorsägen besucht einen Waldarbeiter und fragt ihn: „Sagen Sie, ich habe gehört, dass Sie Ihre Bäume noch mit einer Handsäge fällen und in kleine Stücke zersägen. Wie viele Bäume schaffen Sie denn pro Tag?“ „Nun“, sagt der Waldarbeiter, „jeden Tag schaffe ich es, einen großen Baum in kleine Stücke zu zersägen.“ „Wissen Sie“, erwidert der Verkäufer, „mit einer Motorsäge schaffen Sie locker das Zehnfache.“ Aufgrund dieser Aussichten wechselt die Motorsäge ihren Besitzer. Einige Wochen später ist der Verkäufer wieder in der Gegend unterwegs und fragt den Waldarbeiter: „Nun, wie klappt es mit der Motorsäge?“ Der schweißgebadete Waldarbeiter erwidert: „Hören Sie mir bloß damit auf! Früher habe ich wenigstens einen Baum pro Tag geschafft, jetzt schaffe ich noch nicht einmal einen halben.“ Der Verkäufer traut seinen Ohren nicht: „Das darf doch nicht wahr sein! Geben Sie mir doch bitte einmal die Motorsäge.“ Er zieht am Anlasser und schon geht die Motorsäge an. Der Waldarbeiter fragt erstaunt: „Was ist denn das für ein Geräusch?“

Möglicherweise haben Sie schon oft gehört, was Sie alles Gutes tun sollten. Über das „Was“ gibt es viele Bücher, über das „Wie“ nur sehr wenige und noch weniger gute. Viele von Ihnen haben längst die Motorsäge in der Hand und auch den Willen, sie zu benutzen.

Alleine die Bereitschaft, dieses Buch zu kaufen und zu lesen verrät mir, dass Sie hungrig danach sind, Ihr Leben mit Gutem zu bereichern und sich von Dingen zu trennen, die Ihnen schaden. Dieses Buch möchte Ihnen eine Anleitung sein, wie Sie die Bäume in Ihrem Leben zu Fall bringen, die Ihrem inneren Frieden und äußerlichen Erfolg im Wege stehen, und sie zu unbedeutenden Kleinteilen zersägen.

Ich will mit diesem Buch keine platten Erfolgsversprechungen machen. Es geht mir darum, Ihnen eine Gesetzmäßigkeit vorzustellen, die so erstaunlich und so schön ist, dass man es kaum glauben kann.

Ich beschäftige mich schon über zwanzig Jahre mit diesem Thema, habe zahlreiche Vorträge gehalten und immer wieder in meinem eigenen Leben und in dem anderer erlebt, wie zuverlässig dieses Prinzip funktioniert. Im Leben unzähliger sehr erfolgreicher Personen aus Wirtschaft, Politik und Showbusiness ist das Phänomen von Saat und Ernte zu beobachten. Nicht selten ist dieses Gesetz überhaupt erst dafür verantwortlich, dass diese Personen den Erfolg haben, den man an ihnen bewundert.

Doch dieses Buch ist für *Sie* geschrieben worden!

Wenn Sie sich darauf einlassen, Saat und Ernte zu Ihrem Lebensstil zu machen, wird Ihr Leben sich grundsätzlich verändern. Erfolg wird nicht länger vor Ihnen auf der Flucht sein. Sie werden nicht weiter unter Ihrem Potential leben.

Ich werde Sie mit auf die Reise zu den wirklich wichtigen Dingen im Leben nehmen. Wir werden uns zusammen die Kernfelder unseres Seins anschauen und ich werde Ihnen Vorschläge mit auf den Weg geben, wie Sie von nun an auf eine andere, bessere Ernte zusteuern.

Arbeitsbuch

Viele Menschen schreiben nicht gerne in Bücher hinein. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle dennoch empfehlen, dieses Buch mit Kugelschreiber und Textmarker zu lesen. Sie werden immer wieder auf Stellen stoßen, wo Sie die Gelegenheit bekommen, Entscheidungen zu treffen und diese schriftlich festzuhalten. Markieren Sie sich Sätze, also Aussagen in diesem Buch, die Sie persönlich besonders ansprechen.

Buffet

Dieses Buch ist viel mehr als ein Lese- oder Arbeitsbuch. Es ist ein köstliches Buffet, ja, eine ganze Anzahl von Buffets. Da ist das Suppenbuffet, das Salatbuffet, das vegetarische, das Hauptgerichts- und das Nachtischbuffet. Alle bieten zahlreiche Kostbarkeiten. Versuchen Sie bitte, nicht alles auf einmal zu essen, also alle guten Dinge sofort umzusetzen. Gehen Sie vielmehr so vor, wie Sie es bei einem guten Buffet auch machen sollten: Sehen Sie sich jedes einzelne Buffet erst einmal vollständig an, und danach nehmen Sie sich gezielt die Dinge, die sie jetzt besonders gerne haben möchten.

Für das Buch bedeutet das, dass Sie Kapitel nach Kapitel behandeln. Markieren Sie sich Schlüsselsätze und -aussagen beim ersten Durchlesen eines Kapitels. Im Anschluss daran lesen Sie sich alle Ihre Markierungen noch einmal durch und legen dann die Dinge fest, die Sie tun oder lassen möchten. Abschließen sollten Sie diesen Vorgang mit der Erstellung eines Maßnahmenplanes, in dem Sie festlegen, was Sie bis wann und wie tun wollen, um Ihr gesetztes Ziel auch zu erreichen. Diese Liste sollten Sie sich dann mindestens einmal pro Woche ansehen, um Ihre Fortschritte zu überwachen.

Das Prinzip der Schriftlichkeit

Das Prinzip der Schriftlichkeit bei Entscheidungen und Zielen ist vielfach untersucht und belegt worden. Eine Studie der Harvard Universität, die große Beachtung fand, untersuchte den Werdegang von Studienabgängern über einen Zeitraum von zehn Jahren. Die Absolventen hatten in etwa dieselbe Ausbildung genossen und weitgehend identische Ausgangsbedingungen. Dennoch stellte diese Untersuchung fest, dass zehn Jahre nach Ende des Studiums sehr unterschiedliche Erfolgsgeschichten zu erzählen waren. Als maßgeblicher Faktor für den so unterschiedlichen Karriereverlauf dieser Menschen wurde die schriftliche Zielfestlegung festgestellt.

- So hatten 83% der Absolventen keine Zielsetzung für ihre Karriere. Sie verdienten im Schnitt die Summe X.

- 14% der untersuchten Personengruppe hatte klare Zielsetzungen für ihre Karriere, jedoch nicht schriftlich festgehalten. Sie verdienten die Summe X mal drei.
- Lediglich 3% dieser Personen hatten klare Zielsetzungen für ihre Karriere und hatten diese schriftlich festgelegt. Sie verdienten im Schnitt X mal zehn, also zehnmal so viel wie die erste Gruppe, bei den selben Startvoraussetzungen!

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen andere mir bekannte Studien, ganz gleich, ob sie den Mittelstand oder Einzelpersonen betrafen.

Ich möchte Sie ermutigen! Schreiben Sie auf, was Sie entschieden haben, und sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Ziele nicht mehr aus dem Auge verlieren. Denken Sie daran: Sie sind vielleicht der Einzige, der sich für Ihren Erfolg interessiert. Fördern Sie ihn!

Eine Geschichte

In den Jahren der amerikanischen Wirtschaftskrise lebte in Texas ein Schafzüchter. Sein Name war Yates. Er lebte in großer Not. Mit der Schafzucht konnte er nicht genug verdienen, um Grundsteuern und Zinsen der Hypothek zu zahlen. Er verdiente zu wenig, um seine Familie mit nötiger Kleidung und Nahrung zu versorgen. Schließlich blieb ihm nichts anderes übrig, als die Wohlfahrt in Anspruch zu nehmen. Die Sorgen wuchsen.

Er wusste nicht, wie alles einmal enden sollte. Dann kam eine Ölgesellschaft und untersuchte seine armselige Farm. Sie schlugen ihm eine Versuchsbohrung vor, weil sie berechnete, dass sie gerade auf diesem Grundstück Öl zu finden. Nach damaligem Recht gehörten auch die Bodenschätze dem Besitzer des Landes. Die Ölgesellschaft machte deshalb einen Vertrag mit ihm. Bei den Probebohrungen stießen sie in 365 Metern Tiefe auf ein riesiges Öllager, aus dem sie von Anfang an mehr als 9,5 Millionen Liter pro Tag fördern konnten, und es wurde immer mehr. Und alles gehörte Mister Yates. Seitdem ihm das Land gehörte, war er reich, aber er musste von der Wohlfahrt leben. Was war die Ursache? Er wusste nichts von diesen Reichtümern! Obwohl sie sein rechtmäßiges Eigentum waren, hatte er keinen Nutzen davon. Der großen Mehrzahl der Menschen, die ich kenne, geht es ähnlich. Sie sind ausgestattet mit großem Potenzial und haben das selbst nie realisiert.

Brillant Leben!

„Diamant ist die kubische Modifikation des Kohlenstoffs und als natürlich vorkommender Feststoff ein Mineral aus der Mineralklasse der Elemente...“ heißt es bei Wikipedia.

Weiter steht dort: „Diamanten, die groß genug für die Schmuckproduktion sind, bilden sich nur im Erdmantel unter hohen Drücken und Temperaturen, typischerweise in Tiefen zwischen 150 bis 660 Kilometern und bei Temperaturen von 1200 bis 1400°C.“

Eher jüngere Diamanten sind „nur“ ein paar hundert Millionen Jahre alt. Die „älteren“ hingegen haben gut 3 Milliarden Jahre auf dem Buckel. Man kann also sagen, dass diese Edelsteine ganz schön alt sind.

Der Wert eines Diamanten bestimmt sich hauptsächlich durch folgende Merkmale:

- 1. Seine Größe**
- 2. Seinen Schliff**
- 3. Seine Reinheit**
- 4. Seine Farbe**

Das Beste, was ein Diamant werden kann, ist ein Brillant.

„Ein Brillant ist ein Diamant, der auf ganz besondere Weise geschliffen wurde. Der „Brillantschliff“ wurde 1910 entwickelt und zeichnet sich durch seine besondere Brillanz aus.“ (Wikipedia).

Ihr Leben hat viel mit einem Diamant gemeinsam. Äußerlich bestehen Sie neben den 2/3 Wasser hauptsächlich aus Kohlenstoff (etwa 16 Kilogramm).

Ihr eigentliches Selbst jedoch ist nicht körperlich. Sie sind Geist, haben eine Seele und leben in einem Körper. Diese Definition, die auch heute in der modernen Medizin anerkannt ist, stammt aus einer sehr, sehr alten Quelle, aus der ich in diesem Buch noch die eine oder andere Kostbarkeit schöpfen werde. Doch dazu später mehr.

Nur soviel vorweg: Sie sind unendlich wertvoll und verfügen über ein wesentlich größeres Potential, als Sie es sich wahrscheinlich zu diesem Zeitpunkt vorstellen können.

Nun ist es so, dass der Schliff dem Diamanten seinen Wert verleiht, ihn zum Brillanten macht.

Was, wenn auch Ihr innerstes Selbst geschliffen werden könnte? Was, wenn Sie selbst die Qualifikation hätten, diesen Schliff vorzunehmen? Was, wenn der gesamte Wert Ihres Lebens mit all seinen Bestandteilen wesentlich erhöht werden könnte, alleine dadurch, dass Sie damit beginnen, Ihr eigenes Potential zu erkennen und zu entfalten. Auch wenn es zu diesem Thema bereits einiges an Literatur gibt, so glaube ich, habe ich für Sie hier ein vielfach geprüftes „Best of“, eine Zusammenfassung der bekannten Erkenntnisse und einige wesentliche Erweiterungen in dieses Buch gepackt.

So erspare ich Ihnen nicht nur das Lesen einer großen Anzahl von Büchern, sondern ich liefere Ihnen ein erweitertes Konzept mit praxistauglichen und alltagsgeprüften Prinzipien, Methoden und Erkenntnissen, die – wenn Sie angewandt werden – einen mächtigen Unterschied in jedem Leben machen werden.

Damit Ihr Leben brillant sein kann und Sie nicht länger unter Ihrem Niveau leben müssen, habe ich den Stoff dieses Buches in vier Kategorien gefasst:

1. Entwicklung wahrer Größe
2. Den richtigen Schliff durchführen
3. Die Reinheit erhöhen
4. Die Farbe aufwerten

Die Rolle des Vaters

Unzählige Bücher sind bereits über die Wichtigkeit des Vaters in der Kindererziehung geschrieben worden. So gehört dieses Thema unbedingt auch in den Kontext von *Brillant Leben* und *Saat und Ernte*.

Ich glaube nicht, dass die Rolle des Vaters für ein Kind wichtiger ist als die Rolle der Mutter. Da Frauen ihre Rolle als Mutter jedoch wesentlich öfter annehmen und ausüben, möchte ich hier ausschließlich auf die Rolle des Vaters eingehen, die im überwältigenden Großteil unserer Familien unterentwickelt oder gar nicht vorhanden ist. Natürlich können auch Mütter oder solche, die es werden möchten, aus folgenden Inhalten vieles übernehmen und von vielem profitieren. Ich bitte jedoch um Verständnis, dass ich hier schwerpunktmäßig an die Männer unter den Lesern schreibe.

Der Vater ist nicht ersetzbar

Immer deutlicher wird für die Forschung, wie wichtig die Rolle des Vaters für die Entwicklung eines Kindes ist. Eine auf elf Jahre angelegte Studie zeigte: Je interessierter sich der Vater an der Erziehung beteiligte, desto geringer war die Wahrscheinlichkeit für die Kinder, später kriminell zu werden. Außerdem war der Bildungsstand erheblich höher.

Untersucht wurden 584 Familien, deren Kinder zu Beginn sieben bis elf Jahre alt waren. Man schloss die Untersuchung, als die Kinder Anfang zwanzig waren.

Es gab eindeutige Ergebnisse: Je mehr Zeit Kinder mit ihren Vätern verbrachten, desto höher war später die Schulbildung. Und je stärker die gefühlsmäßigen Bande zwischen Vater und Kind waren, desto seltener gerieten die Söhne und Töchter nachher auf die schiefe Bahn (Marilyn Elias, „Teen Do Better When Dads Are More Involved“, USA Today, 22. August 1996, D1).

Das deutsche Vaterschaftsproblem

Ich bin davon überzeugt, dass wir in Deutschland ein besonders großes Vaterschaftsproblem haben.

Zum Einen kommen wir traditionell aus der Kultur Preußens, das lange unser Land dominierte. Es stand unter anderem für Disziplin und Gehorsam, was an sich gute Werte sind, jedoch wurden sie in einem solchen Maße überbetont, dass die hier kultivierte Schiefelage letztlich die Grundlage für die Machtergreifung Hitlers bildete.

Emotionen wurden sowohl in der damaligen Monarchie wie auch in der darauf folgenden Diktatur höchstens dem weiblichen Geschlecht zugestanden. Auch das kurze demokratische Gastspiel der Weimarer Republik konnte daran nichts ändern. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Ein Mann weint nicht“ sind Sätze, die sich Generationen von Männern tief in die Seele gebrannt haben. Für unzählige von ihnen war es ein willkommener Schutzmantel in den beiden großen Kriegen. Die meisten Männer, junge wie alte, in der Zeit von 1914 bis in die 1950er-Jahre, als die letzten aus der Kriegsgefangenschaft

heimkehrten, haben in ihrem Leben mehr Leid und Elend gesehen und selbst erlebt, als es ein Mensch je erfahren sollte. Viele verloren ihre Familien, ihre Frauen, ihre Kinder. Alle verloren sie viele Freunde auf dem Schlachtfeld und stellten sich jahrzehntelang Fragen wie „Warum nicht ich?“. Viele gingen durch die lange Zeit der Kriegsgefangenschaften und kamen als gebrochene Männer nach Hause. Wie viele Geschichten schrieben die Jahre nach 1945, wo sie anstatt einer wartenden Familie Zerstörung, Tod oder Ehebruch antrafen.

Wie viele kamen als Krüppel zurück in ihre Heimat, beraubt nicht nur von Körperteilen oder Körperfunktionen. Sie kamen verraten, bestohlen und verkauft von den Schlachtfeldern und den Kriegsgefangenenlagern. Verraten von ihrem Führer, der sich wie ein Feigling im sicheren Bunker durch den Selbstmord aus der Verantwortung stahl. Sie waren ihrer Jugend und besten Jahre beraubt, sie kamen oft noch jung und doch mit einer alten, zerschlagenen Seele zurück. Es waren verkaufte Generationen, die ihre Leben, ihre Kraft und ihre Träume auf den Schlachtfeldern der beiden Weltkriege für immer verloren.

Die beiden großen Vaterfiguren dieser Generationen von Männern waren Kaiser Wilhelm II. und Adolf Hitler.

So ist es nachvollziehbar, dass Deutschland ein Vaterschaftsproblem hat. Deutsche Männer verstehen was davon, wenn es darum geht, Manager zu sein, Chef, Unternehmer, Vorgesetzter, Lehrer, präziser Arbeiter, selbständig arbeiten-der Angestellter usw.

Das Wort „Vaterschaft“ hingegen ist meist unzureichend oder gar nicht besetzt. Es ist wie ein Flugzeugträger, der vor langer Zeit auf den Grund des Meeres gesunken ist und auf dem die Vorbilder für Vaterschaft mit untergingen, die unserem Land – an den richtigen Stellen positioniert, – viel Leid erspart hätten.

Vaterlosigkeit – kein neues Problem

Trotz meiner Vorbemerkungen ist es kein neues Problem. Schon der Apostel Paulus schrieb vor fast 2000 Jahren an die Gemeinden, dass sie viele Lehrer aber nur sehr wenige Väter hätten. Das drückt exakt das aus, was ich für Deutschland empfinde.

Vaterschaft ist (k)ein Lehrberuf

Nun ist Vaterschaft ja ebenso wenig wie Ehepartner sein ein Lehrberuf. Mindestens drei Jahre Ausbildung braucht man, ehe man einen Beruf im Handwerk und in den meisten Angestelltenberufen ausüben darf. Bei gehobenen Positionen ist meist sogar ein mehrjähriges Studium Grundvoraussetzung. Doch weder vor der Ehe noch vor der Vaterschaft habe ich eine intensive Ausbildung und Vorbereitung genossen. Was ist die Folge? Nun, ich tue es eben so gut, wie ich es weiß. Das bedeutet, ich tue es so, wie ich es in meiner Umwelt erlebe und an mir selbst erlebt habe.

Gehen wir davon aus, dass in den meisten Familien Deutschlands die Rolle des Vaters aus zuvor dargelegten Gründen nicht oder nur sehr unzureichend erlebbar und beobachtbar ist, wird verständlich, warum sich Vaterschaft in Deutschland auch in der Nachkriegszeit nicht wirklich erholt hat.

Das (Vor)Bild des guten Vaters fehlt

Auch wenn bei einem heutigen jungen Vater keine Kriegsverletzung mehr zu sehen ist, so sind da doch tiefe Wunden. Viele der Kriegsheimkehrer wurden aus verständlichen Gründen zu inneren Krüppeln. Sie verarbeiteten ihren Schmerz über Alkohol, unterschiedlichste Launen oder Lethargie. Die Väter, die also aus dem Krieg heimkehrten, waren zwar daheim, aber viele waren es dennoch nicht. Ihre Seele ist nie zurückgekommen. Der kleine Junge, für den der Vater ohnehin durch den sechs Jahre andauernden zweiten Weltkrieg oft ein Fremder war, hatte einen Vater, der nicht mit ihm spielte, vielleicht die Mutter schlug, oder die Rolle des Familientyranns ausfüllte. Er hatte einen Vater, der seine Liebe nicht auszudrücken vermochte, nicht in Worten und oft nicht einmal in Taten. Diese Generation ist heute als die 68er Generation bekannt. Diese Menschen wussten, dass ihnen etwas fehlte. Darum versuchten sie die extrem andere Richtung. Flower Power, Freie Liebe, Drogen und Hippie-Dasein waren deren Früchte. Auch sie verletzten sich und merkten früher oder später, dass es ein Irrweg war.

8. KAPITEL

SCHÖN & GESUND – NEHMEN SIE EINFLUSS!

Sie sind ein Tempel

Ihr Körper ist ein Geschenk. Die Bibel spricht sogar von einem Tempel. Ein Tempel, der geschaffen wurde, um Gott zu verherrlichen.

Einen Tempel muss man pflegen!



Erfolg = Das Richtige beständig tun!

Ihr Körper benötigt regelmäßige Pflege, damit er nicht verfällt. Krankheiten sind fast immer eine Folge von mangelnder Pflege. Ich meine nicht die Hygiene, sondern die Ganzheitlichkeit und die Nachhaltigkeit.

Die Frage, die wir uns doch alle stellen, ist: Was hilft uns, in Gesundheit alt zu werden?

- Gesunde, vollwertige und ökologische Nahrungsmittel?

- Regelmäßiges Fitnesstraining?
- Viel Schlaf?
- Glaube oder Religion?

Es gibt zwei sehr bemerkenswerte Studien, die die Bedeutung gesunder Beziehungen für ein langes und glückliches Leben verdeutlichen.

Zum einen ist da die Grant-Studie. Seit 1939 wird hier das Leben von 268 Harvard-Studenten aus den Jahrgängen 1910 und aufwärts begleitet. Ziel ist es, herauszufinden, was ein zufriedenes Leben ausmacht. Auch wenn inzwischen viele Erkenntnisse zu den unterschiedlichsten Themen vorliegen, sagt der derzeitige Leiter der Studie George E. Vaillant: *„Das mit Abstand wichtigste ist die Bindung. Dabei geht es nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen“* - und zwar im Sinne einer menschenliebenden und einfühlsamen Verbindung. Es werden signifikante Zusammenhänge zwischen Bitterkeit, die eben durch fehlende oder zerstörte Beziehungen entstand, und Krankheiten sowie Erfolglosigkeit festgestellt. Auf der anderen Seite führen gesunde und gelebte Beziehungen zu Erfolg, Gesundheit und oft einem langen Leben. Rund ein Viertel der Teilnehmer lebt heute noch und ist in seinen 90ern.

Zum anderen gibt es da eine bemerkenswerte deutsche Studie...

1. GESUNDHEITSAKTOR GLAUBE

Glaube oder Religion?

Der Heidelberger Professor Ronald Grossarth-Maticcek, Direktor für präventive Medizin am Europäischen Zentrum für Frieden und Entwicklung, hat die umfangreichste europäische Studie über die Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit durchgeführt.

Bei dieser sehr beachteten Studie wurden 35.814 Personen untersucht. Professor Grossarth-Marticek spürte der Frage nach, welche vorbeugenden Faktoren die Gesundheit und das Wohlbefinden bis ins Alter von 75 bis 88 Jahren aufrechterhalten und was der Mensch dazu tun kann.

Vier Bereiche sind maßgeblich!

Als entscheidende Bereiche wurden festgestellt:

1. Körperliche Faktoren (unter anderem: Gene, Ernährung, Bewegung und Schlaf)
2. Seelische Faktoren (der Wille zu Aktivität, die Fähigkeit zu einem selbstbestimmten Leben und Begeisterungsfähigkeit)
3. Soziale Faktoren (eine gute Integration und ausreichende Beziehungen)

4. Spirituell-geistliche Faktoren (eine spontane und persönliche Gottesbeziehung sowie freiwilliges Gebet)

Die Stärke der *einzelnen* Faktoren ist relativ gering. Wenn aber aus den vier Bereichen mit ihren insgesamt 15 Faktoren etwa acht positive *zusammentreffen*, steigt die Wahrscheinlichkeit beträchtlich, ein höheres Alter zu erreichen. Jeder einzelne Faktor ist sozusagen in sich gut und nützlich, richtig zur Geltung kommt er jedoch erst im Zusammenwirken.

Interessantestes Ergebnis war, dass als Einzelfaktor der Glaube für die Gesundheit am wichtigsten ist. Gemeint ist eine spontane Gottesbeziehung, die in Freud und Leid, nicht aus Pflicht, Routine oder Zwang gelebt wird.

Wollte man die Einsichten der Studie auf eine Quintessenz reduzieren, lautet diese: „Wenn Sie gesund bleiben und mit Wohlbefinden ein hohes Alter erreichen wollen, dann kommen Sie noch vor Ihrem Dauerlauf und dem Wellnesswochenende in den Gottesdienst, um Gott persönlich zu entdecken und mit ihm zu leben!“

Personen, die alle 15 in der Untersuchung ermittelten Präventivfaktoren aufweisen, blieben zu 93 Prozent mit Wohlbefinden gesund und aktiv bis ins hohe Alter. Sie waren am Ende der Studie zwischen 75 und 88 Jahre alt.

Fehlt Faktor 1 (gute Gene), fällt der Prozentsatz der gesund gebliebenen Personen stark ab auf 70,6 Prozent. Fehlt nur einer der übrigen Faktoren – egal welcher –, sinkt der Prozentsatz der Gesundgebliebenen auf unter 50 Prozent.

Denken Sie bewusst!

Nicht-bewusstes Denken treibt bewusstes Denken an! Ihr Verstand ist unterteilt in den bewussten (was Sie sagen, was Sie tun, letztlich: Ihr Leben) und den nicht-bewussten Teil (dieser Teil treibt den bewussten Teil unseres Verstandes an). Ihr nicht-bewusster Verstand ist für 90 bis 99% dessen verantwortlich, wer Sie sind, was Sie sagen und tun! Ihre ganze Weltsicht ist auf dem gegründet, was Sie in Ihrem Gedankenleben aus Ihrem nicht bewussten Verstand gepflanzt haben. Jeder Gedanke, den Sie bauen, ist eine reale physische Sache. Der nicht bewusste Bereich arbeitet 24 Stunden am Tag, der bewusste nur solange Sie wach sind. Während Ihr bewusster Verstand nur 2.000 Aktionen pro Sekunde leistet, leistet der nicht bewusste Verstand 400 Milliarden Aktionen pro Sekunde. Der bewusste Verstand ist also viel langsamer und ist gegründet auf dem nicht bewussten Verstand.

Wir erhalten, was wir sagen!

Wir erinnern uns: Das Gehirn kann grundsätzlich nur zwei Wege einschlagen: Glauben/Liebe oder Furcht. Dinge, die Sie aussprechen, sorgen dafür, dass Sie unbewusst alles Nötige tun, um sie wahr zu machen. Ihr Körper wird Sie mit jeder seiner Zellen dabei unterstützen. Auch Ihr Gehirn, das für die Gefühle verantwortlich ist, wird dafür sorgen, dass geschieht, was Sie aussprechen. Sätze wie: „*Ich glaube, ich werde krank.*“, „*Ich liebe Dich einfach nicht mehr*“, „*Das Kribbeln im Bauch ist weg*“,

„Ich schaffe das nicht...“, „So etwas könnte ich nie...“, „Das ist sicher das letzte Fernsehgerät, das ich in meinem Leben kaufen werde“, „So einen tollen Urlaub kann ich mir sicher nie mehr leisten“, „Das kann ich niemals vergeben“... werden Sie in Ihrem Leben in eine Richtung bringen, die Sie alles andere als brillant empfinden werden.

Wir werden oft zu dem, was wir von uns denken.

Wir erfahren oft, was wir lange genug fürchten. Unser größtes Hindernis sind unsere eigenen Gedanken, denn wir machen viele davon wahr, oft ohne dass es uns bewusst ist.

Sie allein sind für ihre Gefühle verantwortlich!

Immer wenn ich diese Behauptung in meinen Vorträgen aufstelle, zuckt der eine oder andere meiner Zuhörer zusammen. Manches Gesicht verzerrt sich kurz in eine ärgerliche Grimasse. Ich verstehe diese Reaktionen nur zu gut. Menschen haben fürchterliche Dinge erlebt. Sie wurden missbraucht, verraten, betrogen, gemobbt, geschlagen und verlassen. Der erste Gedanke ist der, dass die anderen, die, die mir böse mitgespielt haben daran schuld sind, dass ich mich so schlecht, so alleine, so wertlos, so benutzt, so einsam, so verraten fühle.

Doch bin es immer ich, der letztlich über meine Reaktion entscheidet. Wenn mich jemand schlägt oder betrügt, muss ich das natürlich nicht mögen oder gar gutheißen. Es geht hier nicht um Gerechtigkeit, sondern um meine Gefühle. Ich habe von zahlreichen Ausschwitz-Überlebenden gelesen, die den Horror dort miterlebt haben. Die, die in der Regel zwischen 80 und 100 Jahre alt waren, zeigten fast alle eine Haltung des Vergebens. Ich denke, das ist ein Grund dafür, dass sie so alt wurden. Wenn Menschen, die buchstäblich durch die Hölle gegangen sind, es schaffen, ihre Gefühle nicht länger von ihren Peinigern bestimmen zu lassen, dann kann es jeder schaffen. Unsere Gefühle sind durch Entscheidungen form- und veränderbar. Das hat extrem viel mit dem Thema Vergebung zu tun, mit dem wir uns ja bereits ausgiebig befasst haben.

Gefühle wollen Führung!

Und zwar von Ihnen. In meinem Buch „Quality Time“ habe ich von meiner Ehekrise berichtet. Ich habe durch die richtigen Entscheidungen nicht mehr vorhandene Gefühle der Liebe und des Hingezogenseins zu meiner Frau erneuern und massiv bestärken können. Heute sind wir das glücklichste und verliebteste Ehepaar, das Sie sich vorstellen können und das, obwohl wir 2015 unsere Silberhochzeit gefeiert haben.

Unsere Gedanken und Gefühle hängen stark zusammen. Kann ich das eine verändern, verändere ich auch immer das andere.

Gehirnchemisch verläuft es auf diese Weise: Die Aufgabe des Thalamus dorsalis ist die Modulation der ein- und ausgehenden Informationen zum *Großhirn* und somit der *kortikalen* Erregung. Wenn wir uns 21 Tage oder länger mit einer bestimmten Sache beschäftigen, entsteht daraus eine dauerhafte Haltung. Bedenken Sie doch einmal: Welche negativen Worte und Gedanken sammeln Sie aus Ihrer Umgebung und den Medien ein? Klatsch, schlechte Nachrichten, Ängste und Sorgen, die daraus in Ihnen entstehen... Solche Informationen bauen mit der Zeit komplexe Netzwerke in unserem Gehirn auf. Obwohl sich schlechte Nachrichten täglich immer verändernd darstellen, kann es schnell geschehen, dass wir hierdurch 21 Tage beschäftigt werden und so neue bleibende, negative Haltungen aufbauen. Das Thema „Flüchtlinge“ ist hierfür ein gutes Beispiel. Vermutlich hatten Sie hierzu vor fünf oder zehn Jahren nur wenige Gedanken, die Sie beschäftigten, und vielleicht noch keine klare eigene Meinung und Überzeugung hierzu. Heute ist das mit Sicherheit anders. Der Thalamus ist wie eine Satellitenschüssel. Er schießt uns die neuen Gedanken in die bisher vorhandenen nicht bewussten Gedankennetzwerke unseres Gehirns. Diese wecken in unserem nicht-bewussten Bereich bereits bestehende Gedanken und Erinnerungen auf und verbinden sich mit ihnen. Sie haben zu jedem Zeitpunkt zwischen vier und sieben bewusste Gedanken in Ihrem Verstand. Die neuen Informationen wie auch die alten, bereits im nicht-bewussten Bereich bestehenden Informationen, verfügen über Emotionen. Das sind Ihre Haltungen. Der Hypothalamus nimmt diese Haltungen wahr.

Gerne würde ich von Ihnen hören. Wenn Sie gute Erfahrungen mit den Inhalten dieses Buches gemacht oder wenn Sie eigene Ideen hierzu haben, schreiben Sie mir doch bitte eine Email an berndc@truemper.org.

Auf meiner Website www.quality-time-verlag.de, finden Sie Links zu meinen sozialen Netzwerken bei Facebook, Instagram, Google/Youtube und Twitter. Ich würde mich freuen, wenn Sie sich dort mit mir verbinden würden. Unter www.cclm.de gelangen Sie auf die Website des Christus Centrums Limburg, der Kirche, der meine Frau und ich als Pastoren dienen dürfen. Auf diesen beiden Webseiten finden Sie zahlreiche Informationen und Tools, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen können.

Qt hilft Ihnen...

- **sich ganz neu in den eigenen Partner zu verlieben und die Schmetterlinge im Bauch nie wieder zu verlieren.** Die, die gerade durch eine Beziehungskrise gehen, werden die Chance haben, das Ruder nicht nur herumzureißen, sondern einander ganz neu zu entdecken, zu achten und zu lieben. Die, die ohnehin auf einem guten Weg sind, werden einander mit neuen Augen erkennen und mit dem Besseren das Gute toppen und das über Jahrzehnte hinweg in einer fantastischen Beziehung.
- **den eigenen Kindern (auch wenn diese bereits erwachsen sind) der beste Freund zu werden**

und diese Freundschaft ein Leben lang zu genießen. Sie finden hier praxiserprobte Tipps, Ideen und Möglichkeiten, die Ihnen helfen werden, verpassten Gelegenheiten nicht länger nachzutruern, sondern von hier neu zu starten und die Beziehung zu Ihrem Kind proaktiv zu gestalten.

- **die eigenen Eltern ganz neu kennenzulernen und eine tiefe Freundschaft aufzubauen.** Sie lernen Wege, verfahrenere Beziehungen zu den eigenen Eltern wieder heil und schön werden zu lassen. Es geht darum, mit den beiden Menschen, denen Sie Ihr Leben verdanken, die Zeit, die Ihnen noch bleibt, bewusst zu genießen.
- **ein Familienleben zu gestalten, das den Namen „Leben“ auch verdient.** Steigen Sie aus, aus dem reaktiven Lebensstil, der niemanden wirklich zufrieden stellt. Finden Sie heraus, welche der zahlreichen Methoden, Events, Ideen und kreativen Gedanken für Sie und Ihre Familie passen. Und entwickeln Sie ganz neue, einzigartige Möglichkeiten, Ihre Familie zu dem zu machen, was sie sein soll: Ein Ort, an dem man gerne ist, wo man Bestätigung, Annahme, Liebe und Respekt erlebt und lebt.
- **wie Sie selbst an Ihrem Arbeitsplatz mit Chef, Kollegen und Mitarbeitern durch gelebte Qd ein völlig neues Klima und sogar eine höhere Produktivität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz generieren können.** Auf jede der

drei möglichen Ebenen wird mit Beispielen und Anregungen eingegangen.

- **sich selbst neu zu entdecken.** Sie sind wichtig. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie anderen gut tun. Führen Sie Qualitätszeiten mit sich selbst ein. Lesen Sie hier, wie! Sie werden sich wundern, wie wohl sich andere Menschen in Ihrer Gegenwart fühlen, wenn es Ihnen selbst so richtig gut geht.
- **ein Leben zu führen, das frei von Bitterkeit und Misstrauen sowie arm an Angst und Sorgen ist.** Statt dessen werden Sie erleben, wie Freude, Vertrauen und Lebensqualität zunehmen und Sie den Schatz entdecken, den gelebte Qualitätsbeziehung mit den wichtigsten Personen Ihres Lebens mit sich bringen.
- Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Beziehungen leben können, auch wenn Sie nur ein kleines Zeitbudget dafür zur Verfügung haben.



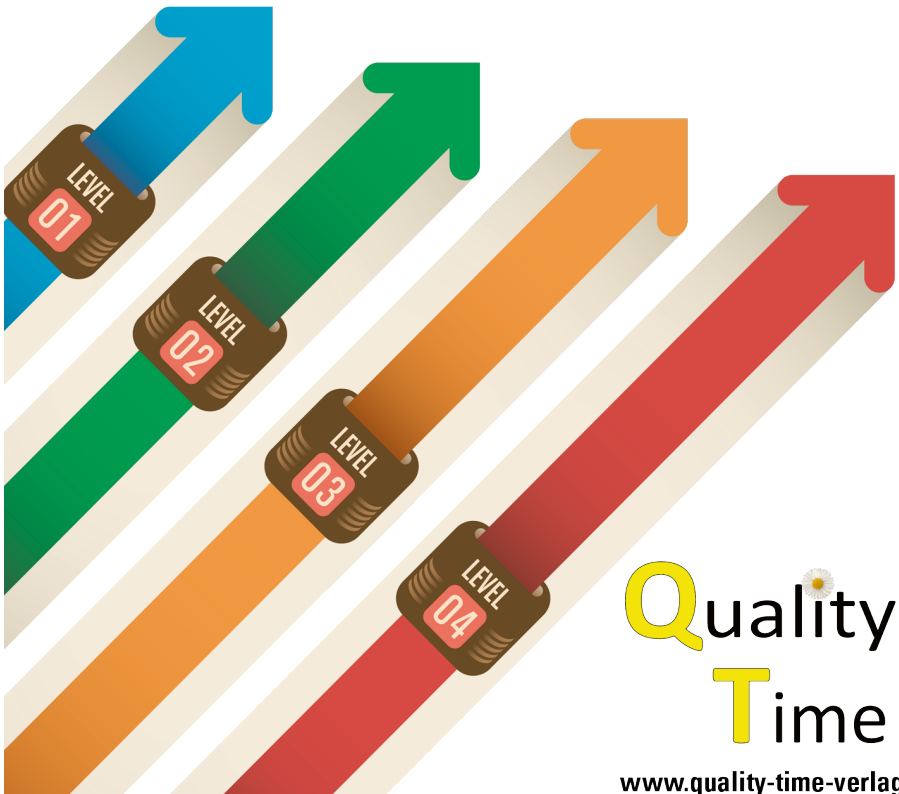
„Das Buch kann direkt im Shop des Quality-Time-Verlages versandkostenfrei bestellt werden: www.quality-time-verlag.de“

LEBEN SIE AUF EINEM HÖHEREN NIVEAU!

Die Richtung ist wichtiger als die Geschwindigkeit!

Unsere Bücher wollen vor allem eins: Richtung geben.

Lesen sie mit „Quality Time“ oder „Brillant Leben“, wie Sie ihr Leben und Ihre Beziehungen auf ein neues Niveau heben können.



Quality
Time

Verlag

www.quality-time-verlag.de

ZUM AUTOR:



Bernd C. Trümper war Vertriebs- und Kommunikationstrainer einer großen deutschen Krankenkasse. Während seiner Trainertätigkeit hielt er über 100 Seminare, bevor er zum Pastor ordiniert wurde. Er leitet zusammen mit seiner Frau Iris hauptamtlich das Christus Centrum Limburg. Die beiden sind seit 1990 glücklich verheiratet und haben drei Kinder. Zudem dient er seit mehr als 25 Jahren als Mentor und Coach für Organisationen, Ehepaare und Einzelpersonen. Er ist Autor, gefragter Vortragsredner und Referent auf Seminaren im In- und Ausland. Seine Predigten und Vorträge hören jährlich mehrere zehntausend Menschen via Podcast im In- und Ausland.

Es ist die Vielseitigkeit von Bernd C. Trümper, die seine Bücher so einmalig und gewinnbringend für den Leser macht. In seinen Seminaren, Vorträgen und Trainings hat er bereits Tausenden von Menschen weitergeholfen. Daneben hat er in Hunderten von Einzelberatungsgesprächen, zahlreichen Mentoring- und Coaching-Beziehungen, sowie der Aus-bildung vieler Mitarbeiter einen großen Erfahrungsschatz zusammen getragen. Und nicht zuletzt entwickelte er in seiner jahrelangen seelsorgerlichen Tätigkeit als Pastor vieles an Empathie und Kompetenz, was einen guten Berater ausmacht.

Wie ein Diamant seinen Wert maßgeblich durch die Kombination seiner Größe, seines Schliffes, seiner Reinheit und seiner Farbe erhält, so besteht auch das menschliche Leben aus mehreren Facetten, die zusammengesetzt dessen Bedeutung ausmachen. Diese Facetten herauszustellen und Wege aufzuzeigen, wie man an ihnen arbeiten und sie aktiv gestalten kann, ist die Absicht des Autors. Aufgebaut auf grundlegende christliche Werte wird dieser Ratgeber Sie sehr praktisch darin unterstützen, den Edelstein Ihres Lebens zu einem kostbaren Brillanten zu gestalten. Leben Sie nicht länger unter Ihrem Potential!

Der Autor zeigt auf, wie ganzheitlicher Erfolg gelingt. Hierbei spielen Werte und auch der Gott der Bibel als Wertgeber eine große Rolle. Unreligiös, aber tief in Gott und sein Wort verwurzelt, führt er durch einen „Brillanzierungsprozess“, der jedes einzelne Leben heller strahlen lässt als je zuvor.

Bernd C. Trümper war Vertriebs- und Kommunikationstrainer einer großen deutschen Krankenkasse. Während seiner Trainertätigkeit hielt er über 100 Seminare, bevor er zum Pastor ordiniert wurde. Er leitet hauptamtlich das Christus Zentrum Limburg und wirkt seit mehr als 25 Jahren als Mentor und Coach für Organisationen, Ehepaare und Einzelpersonen. Er ist Autor, gefragter Vortragsredner und Referent auf Seminaren im In- und Ausland. Seine Predigten und Vorträge hören jährlich mehrere zehntausend Menschen via Podcast im In- und Ausland.




SHALOM-VERLAG
www.shalom-verlag.eu

Shalom - Verlag ISBN
ISBN 978-3-944851-65-5 22,00€

9 783940 794741

**Quality
Time** Verlag
www.quality-time-verlag.de

Quality Time - Verlag ISBN
ISBN 978-3-000555-97-8 22,00€

9 783000 555978