



# Was soll ich machen?

In 10 Schritten  
seinen Lebensweg finden

Elias Fischer

# Was soll ich machen?

*10 Schritte  
seinen Lebensweg  
und Lebenssinn zu finden*

Elias Fischer

**Lektorat**  
Mattias „Charly“ Neumann

© 2013 Elias Fischer  
Dateivesion 0.2

# Inhalt

## I. Einleitung

## II. Die 10 Schritte

1. Nimm die Situation an
2. Beginne zu meditieren
3. Folge deinen Interessen
4. Fordere deine Sinne heraus
5. Sorge für Abwechslung
6. Vernetze dich
7. Höre auf dein Bauchgefühl
8. Bereise die Welt
9. Gehe in die Stille
10. Beginne zu lieben

## III. Fazit

## IV. Über den Autor

## V. In Kontakt bleiben

# Einleitung

Jeder kennt die Lebensphasen, in denen man keinen blassen Schimmer hat, wohin es gehen soll. Was ist meine Lebensaufgabe? Was ist meine Berufung? Was soll ich machen? So lauten die Fragen, die wir uns in solchen Situationen täglich stellen. Die Dinge im Außen können uns diese Fragen nicht beantworten. Sie können uns nur darin unterstützen, die Antworten zu finden. Wir sollten uns dabei nicht unter Druck setzen. Wir können die aktuelle Situation auch annehmen, wie sie ist. Wenn ich schon nicht weiß, wohin es gehen soll, wieso sollte ich mir dann noch zusätzlich das Leben schwer machen?

*Alles wächst und gedeiht in seinem Tempo.*

Im Folgenden habe ich 10 Punkte zusammengestellt, die dich deinem Lebensweg näher bringen können. Diese 10 Schritte haben mir in meinem Leben sehr geholfen. Ich wünsche mir, dass sie auch für dich eine Bereicherung sein werden. Ich kann dich dabei nur inspirieren und ermutigen; gehen musst du deinen Weg jedoch selbst.

# Die 10 Schritte

## 1. Nimm die Situation an

Ja, ich weiß: Das Leben macht nicht so richtig Spaß, wenn wir keinen Plan haben, wohin es gehen soll; was wir als nächstes tun sollen. Und vielleicht bist du jetzt genau in dieser Situation: Zu lernen, nichts zu tun! Zur Erfahrung des Mensch-Seins gehört jedoch nicht nur das Tun, sondern auch das Nicht-Tun. Wie gut bist du also im Aushalten der Stille, ohne jegliche Ablenkung und Erwartung?

Geh doch mal alleine in den Wald, sodass dich kein Mensch finden kann; setz dich auf den Boden und bleibe dort für einige Stunden; nur du, der Wald, seine Bewohner und die natürliche Stille...

Nimm das wahr, was ist: Die Atmosphäre des Seins im augenblicklichen Moment. Dies geht nicht nur in der Natur, sondern in jeder anderen Situation. Sei im Moment und beobachte deine Gefühle. Wie fühlt es sich an, einfach nur zu *sein*? Gibt es Stimmen oder Gefühle in dir, die für Unruhe und Hast sorgen? Nimm sie wahr, beobachte sie, fühle sie und schließe Freundschaft mit ihnen.

Alles, was du zu deinem Freund machst, wird dir nicht mehr hinderlich sein. So darfst du auch in diesem Moment sein, ohne zu wissen, wohin es gehen soll. Wenn du wissen willst, wohin es in deinem Leben gehen soll, wird dir das Leben zur rechten Zeit die richtigen Signale senden. Habe also Geduld.

~

Alles, was ich verändern will – egal was es auch ist – muss ich es erst einmal annehmen. Das bedeutet, dass ich meine aktuelle Situation des Nicht-Wissens annehmen sollte. Erst wenn ich mich mit ihr angefreundet habe, kann ich sie effektiv nutzen, um meinem Lebensziel, meiner Bestimmung näher zu kommen. Jeder Widerstand und jeder Kampf schlägt mich jedoch auf den Boden zurück und lässt mich leiden. Sei eins mit dem Leben und lass dich in das Ungewisse, in das Nichtwissen, fallen. Akzeptiere den Zustand, wie er eben ist.

## 2. Beginne zu meditieren

Ich meditiere nun schon seit über einem Jahr. Die Meditation ist eine der wertvollsten Praktiken, die mir das Leben zur Selbstfindung geschenkt hat. Sie stärkt die Verbindung zu uns selbst und zu unserem Leben. Wenn ich nicht wirklich bei mir selbst bin, wenn ich keinen Durchblick in meinem Kopf habe und von wirren Gedanken herumgescheucht werde, dann verdeutlicht mir das, dass ich meine Meditation vernachlässigt habe. Wenn du also mehr Klarheit und Durchblick in deinem Leben haben willst, schnupper mal in einen Meditationskurs hinein. Wer Meditation und Bewegung vereinen möchte, kann sich Tai Chi, Qi Gong oder Yoga anschauen.

Für das Meditieren müssen wir uns nicht unbedingt in eine „komplizierte“ Sitzhaltung begeben. Es reicht, wenn wir uns aufrecht auf einen Stuhl setzen und unsere volle Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken. Bemerken wir, wie wir von Gedanken abgelenkt werden, kehren wir immer wieder zu unserem Atem zurück. Wir beobachten das Ein- und Ausströmen der Luft, wie auch die Ein- und Ausdehnungen unseres Brustkorbes und Bauches. Auch müssen uns nicht dazu zwingen, eine längere Zeit dafür in Anspruch zu nehmen. Es reicht schon eine Minute. Diese können wir nach Lust und Laune wiederholen, z.B. auch, wenn wir in der Einkaufsschlange stehen oder auf den Bus warten.

Durch Meditation werden wir ruhiger und gelassener; wir werden kreativer und konzentrierter; unser Immunsystem wird gestärkt. Die Meditation kann dir eine sehr große Hilfe sein, den Weg in deinem Leben durch die entstehende Gedankenruhe sehen zu können.

### **Webtipp**

Ein leichter Einstieg in die Meditation

[Die Ein-Minuten-Meditation](#)

### 3. Folge deinen Interessen

Manche Menschen geben viel Geld für Seminare und Coachings aus, um ihre Bestimmung zu finden und endlich zu erfahren, warum sie auf der Welt sind. Diesen Aufwand kann man sich sparen, wenn man einfach nur seinen Interessen folgt. Es gibt ein Anzeichen dafür, ob wir unserem Sinn des Lebens folgen, oder nicht. Dieses Anzeichen ist so einfach, wie aussagekräftig. Es ist unsere innere Freude, unsere tiefe Lebenslust und unser feuriger Enthusiasmus. Jedes Mal, wenn wir diese Freude spüren und wenn wir uns denken, dass wir die Zeit nicht sinnvoller hätten verbringen können, haben wir etwas getan, das zu unserem persönlichen Lebensweg gehört! Dieses einfache Mittel ist der beste Wegweiser dafür, unseren persönlichen Lebenssinn finden und leben zu können.

Und wenn du jetzt nicht weißt, was deinem Herzen eine solche Freude bereiten könnte, dann mach dich auf, denn auch für dich gibt es auf dieser Welt noch so viel zu erleben. Erkundige dich bei deiner Volkshochschule nach Kursen, die dich interessieren, und besuche andere Weiterbildungsangebote. Das Geld kannst du nicht besser anlegen, denn du investiert in dich selbst. Materielles vergeht, aber Wissen und Erkenntnisse bleiben und schenken langfristig Freude und Erfüllung.

### 4. Fordere deine Sinne heraus

Unser Körper, Geist und Seele freuen sich unheimlich über Herausforderungen. Um unser Kreativitätspotenzial aufrecht zu erhalten, sollten wir dies ständig in Bewegung halten und ihm Herausforderungen geben. Dies tun wir, in dem wir unsere verschiedenen Sinne trainieren, unsere Fähigkeiten ausbauen und Neues lernen. Schau also, dass du ständig eine Handvoll Hobbies hast, die dir Freude bereiten und dir etwas geben. Schau, dass du als Mensch auf verschiedenen Ebenen herausgefordert wirst, um die verschiedenen Bereiche in deinem Gehirn zu aktivieren und zu trainieren.

Lerne neue Instrumente, Sportarten, Sprachen, Handarbeiten, Tätigkeiten, etc. Beginne, zu malen, zu singen, zu tanzen, Vorträge zu halten oder selbst Kurse zu geben. Die Welt hat so viel zu bieten und du kannst als Mensch so viel ausprobieren. Nutze deine Zeit auf der Erde sinnvoll und lerne so viel möglich von dem, was dich interessiert!

## 5. Sorge für Abwechslung

Damit wir auf unsere Lebensfragen kreative Antworten finden können, kann die Abwechslung ein hilfreicher Unterstützer sein. Nur wenn unser Wesen „in Fahrt“ ist, finden wir clevere Ideen dafür, was wir als nächstes machen möchten. Es kann also sinnvoll sein, nicht nur seine verschiedenen Sinne herauszufordern, sondern auch ständig Neues zu erleben. Besichtigungen, Ausstellungen, Konzerte, Seminare, Vorträge, Workshops, Kurse und Festivals bieten dafür abwechslungsreiche Möglichkeiten und kosten auch nicht immer (viel) Geld. Auch komplett ohne Geld ist es nur eine neue Übung für deine Kreativität; z.B. einfach durch die Straßen zu gehen, um Neues zu erleben (Großstädte eignen sich sehr gut dafür). Auch reicht es schon aus, neue Städte oder Stadtteile zu erkunden.

Abwechslung haben wir aber auch dann, wenn wir die gewohnten Dinge im Alltag ändern. Wie wäre es mit einem anderen Geschäft zum einkaufen? Wie wäre es mit einem anderen Restaurant zum Essengehen? Wie wäre es mit einer anderen Ernährungsform (vegan, vegetarisch, Rohkost), einem anderen Weg zu Arbeit? Wie wäre es, mit dem Fahrrad oder den „Öffentliche“ zu fahren, statt mit dem Auto? Versuche einfach, die Dinge zu ändern, an die du dich gewöhnt hast. Der Vorteil dabei ist, dass unser Geist und Verstand fit bleiben, wenn sie ständig herausgefordert werden und sie sich an neue Situationen anpassen müssen. So bleibst du auch innerlich vital und jung!

## 6. Vernetze dich

Die Kontakte zu deinen Mitmenschen ist dein Ein und Alles. Sie bestimmen, ob du ein Leben in langweiliger Routine führst, oder ob dich das Leben herausfordert. Wenn dich das ständige „Filmeschauen“ und „in der Kneipe trinken“ auch so langweilt, mach dich auf und lerne neue Leute kennen. Wünsche dir Menschen, von denen du lernen kannst und die für dich sinnvolle Begleiter deines Lebens sind. Du erkennst diese Menschen immer dann, wenn du dich zu ihnen hingezogen fühlst, auch wenn du es nicht logisch erklären kannst. Sei offen für diese Menschen und nutze die Gelegenheit, wenn sie in dein Leben treten.

Du kannst diesen Prozess beschleunigen, in dem du dir überlegst, wo du diese Menschen finden könntest. Besuche die passenden Veranstaltungen und Orte, um neue Menschen anzusprechen und kennenzulernen. Dies geht auch in jeder alltäglichen Situation: In der Bahn, auf einer Parkbank, im Café und selbst auf der Straße ist es erlaubt, „wildfremde“ Menschen anzusprechen, die man rein von ihrer äußerlichen Erscheinung her interessant findet. Dies ist auch eine gute Übung, um Ängste zu überwinden und neuen Mut zu schöpfen, denn du wirst dabei feststellen, dass sich die meisten Menschen über deine Kontaktaufnahme freuen und gerne ein nettes Gespräch mit dir führen wollen.

So wage dich hinaus in die Fremde und ins Unbekannte, um neue hilfreiche Menschen kennenzulernen. Sei stets mit den Menschen zusammen, die bereits etwas von dem haben, was du dir für dich wünschst.



## 7. Höre auf dein Bauchgefühl

Immer wenn wir verkrampft über eine Lösung grübeln, ist der Kanal der Kreativität verstopft. Kreativität, die uns bei der Aufgaben- und Sinnsuche helfen kann, kommt in den Momenten, in denen wir beginnen, loszulassen und uns von jeglichem Druck befreien. Versuche also nicht etwas zu erzwingen, sondern öffne dich für den Fluss des Lebens. Lasse dich leiten von deinem Bauchgefühl. Dieses wirst du umso besser hören und verstehen lernen, je weniger du denkst. Das bedeutet nicht, dass du deinen Kopf gar nicht mehr einsetzen sollst! Kopf und Gefühl sollten jedoch im Gleichgewicht sein. Schenke beiden gleich viel Aufmerksamkeit; deinen Gefühlen jedoch eine höhere Bedeutung. Meist ist es so, dass wir ein (Bauch-) Gefühl dafür haben, was wir als nächstes tun sollten. Dann brauchen wir den Kopf nur noch dafür, unser Vorhaben zu strukturieren, zu planen und schlussendlich umzusetzen.

Wenn du zu viel denkst, ist es eine gute Übung, eine gewisse Zeit lang deinem Bauchgefühl nachzugehen. Das bedeutet, du hörst weniger auf deine rationalen Gedanken und tust eher das, was dir dein Gefühl im Bauch zu sagen versucht. Dann wirst du ganz schnell merken, dass dir dein Bauchgefühl wertvolle Lebensmomente und Erfahrungen schenkt. Es leitet dich nämlich zu den Situationen, die für deine persönliche Weiterentwicklung wichtig sind; es bringt dich mit den Menschen zusammen, an denen du wachsen kannst. Vertraue auf deine Gefühle und nutze deinen Verstand, um diese Ideen in die Tat umzuwandeln.

## 8. Bereise die Welt

Dieser Rat dürfte nichts Neues für dich sein, jedoch ist er einer der wichtigsten. Es ist unglaublich und unvorhersehbar, wie viel wir für unser Leben lernen, wenn wir einfach nur unseren Rucksack packen und losziehen. Ja, du hast richtig gehört, „Rucksack packen“. Ich rede hier nicht von einem All-Inklusive-Pauschalurlaub mit Hotel, bei dem man die meiste Zeit am Strand liegt und sich vielleicht mal zu einer Stadtbesichtigung überreden lässt. Wenn ich zurückblicke, habe ich aus solchen Urlauben nichts gelernt! Wirklich nichts!

Stecke dir ein Ziel, das du erreichen möchtest. Packe deinen Rucksack mit den Dingen, die du wirklich benötigst. Plane nichts. Versuche, dich auf das Leben zu verlassen. Nimm vielleicht ein Zelt mit, damit du auch unterwegs ein Notfall-Zuhause hast. Versuche so wenig, wie nur möglich, Geld auszugeben. Nutze das Wandern, das Fahrrad oder das Trampeln, wenn du dich fortbewegen möchtest. Erst wenn du versuchst, dich ohne Geld fortzubewegen, wirst du damit konfrontiert, mit dem Leben und den Menschen einen wahren Kontakt aufzubauen. Und das sind schließlich diejenigen, von denen du lernen willst. Deshalb und auf diese Weise bildet reisen!

## 9. Gehe in die Stille

In unserer hektischen Welt fehlt oft nur eines: Stille; ein Ort, an dem nichts mehr zu hören ist; an dem wir nur noch sind. Wozu brauchen wir Stille? Stille ist der beste Spiegel, wenn du erfahren willst, wer oder was du wirklich bist. Wir können uns zu jeder Zeit mit einer Tätigkeit beschäftigen; uns den Einflüssen aussetzen; Musik hören, lesen, Fernsehern schauen und belanglose Gespräche führen. All das lenkt uns jedoch von uns selbst ab. Wenn ich mal nichts tue, aber wirklich *nichts* tue; nichts konsumiere und nichts mache, sondern einfach nur dasitze, dann werde ich mit der Stille, und im gleichen Moment mit mir selbst konfrontiert. Die Frage nach deinem Sinn des Lebens hat sich erledigt, sobald du diese Stille in vollen Zügen genießen kannst. Denn, wenn sich die Stille im Außen irgendwann auf dein Inneres auswirkt, und auch dein Geist und dein Verstand leiser werden, dann hast du die Möglichkeit, die Sprache des Lebens verstehen zu können. Sie wird dich ganz automatisch zu deinem Lebenssinn führen. Sei also täglich in der Stille.

Gehe an deinen Lieblingsort in der Natur, im Park oder setze dich in der Stille zu Hause hin und nimm einfach nur wahr, was (in dir) passiert. Versuche, die Stille zu genießen; Semikolon in vollen Zügen.

## 10. Beginne zu lieben

Du willst deinen Lebenssinn erfahren? Dann beginne, das Leben zu lieben. Dir wird nur von den Dingen und Menschen etwas gegeben, die du liebst. Ich rede hier nicht von Verliebtsein oder Partnerschaft. Ich rede von universeller Liebe. Lieben ist etwas, das viele Menschen aufgrund ihrer Erziehung oder ihrer Lebenserfahrung verlernt haben. Wenn Kinder auf die Welt kommen, sind sie rein von äußerlichen Einflüssen und somit vollständig ein Wesen der Liebe. Vielleicht haben wir sie deswegen so gern.

Wenn du nun vom Leben wissen willst, was deine Bestimmung ist und was dein Sinn im Leben ist, dann beginne, das Leben zu lieben. Das Leben beginnt zuerst bei dir selbst. Schätze deinen Körper, mach dir selbst Komplimente, verneige dich vor deinem Spiegelbild, sei einfach nett zu dir. Auch Selbstliebe will gelernt sein. Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun, denn: Aus der Liebe zu dir selbst hast du auf natürliche Weise das Bedürfnis, diese Liebe mit deiner Umwelt und deinen Mitmenschen zu teilen.

Wenn du eins werden willst mit dem Leben, beginne alles zu lieben, was ist. Liebe und sei dankbar für dich, deine Gesundheit, dein Essen, dein Dach über dem Kopf, deine Familie, deine Freunde. Liebe auch das schlechte Wetter, deine lauten Nachbarn, deine schwierigen Arbeitskollegen und mies gelaunte Busfahrer. Auch die Dinge, über die du dich aufregst, die dich runterziehen, gehören zum Leben dazu. Wie du damit umgehst, entscheidest du jedoch selbst. Du kannst dich darüber ärgern, oder versuchen auch diese Dinge und Menschen zu lieben, damit sie dir irgendwann diese Liebe widerspiegeln können.

# Fazit

Wenn ich in meinem Leben zurückblicke, waren diese 10 Schritte die wichtigsten Punkte, um meine Bestimmung finden zu können. Es war teilweise ein harter Lehrgang, weil ich bis dahin den Sinn der ganzen Umstände nicht verstanden habe. Jetzt, im Nachhinein betrachtet, hatte jede einzelne Situation ihren Sinn. Denn ich habe schließlich aus jedem Erlebnis eine Erfahrung für mein Leben gewinnen können. Wenn dies jedoch nicht bewusst erkannt wird, kann es aufgrund des fehlenden Verständnisses schmerzhaft sein. Mit dem Bewusstsein, dass das Leben auch nur ein Spiel ist, in dem wir uns ausprobieren können und uns weiterentwickeln sollen, fällt einem das Verstehen des Lebens wesentlich leichter.

Es sind 10 Schritte, die dabei helfen können, seine Lebensaufgabe, seine Bestimmung bzw. seinen persönlichen Lebenssinn zu finden. Es braucht dafür jedoch Zeit, Geduld und Mut. Veränderungen geschehen heute immer schneller, uns so kann sich ein Mensch auch in wenigen Monaten verwandeln. Es sollte für dich jedoch keine Rolle spielen, wie lange es dauern wird, bis du deinen Sinn des Lebens erfährst. Es sollte dir - ehrlich gesagt - egal sein. Denn jeder Druck und jede Erwartung, die du an das Erreichen eines Ziels setzt, wird dich in deiner jetzigen Situation festhalten. Ja, das ist ein komisches Gesetz, aber anscheinend lässt sich das Leben ebenso wenig (gern) unter Druck setzen, wie wir Menschen.

Beginne, dich und das Leben zu lieben. Teile mit, dass du jetzt den nächsten Schritt machen willst. Sprich mit dem Leben. Und dann habe Geduld. Achte auf die Zeichen und habe dann den Mut, wenn die Zeichen kommen. Wenn dein Bauchgefühl sagt, du solltest etwas tun, dann vertraue darauf und habe den Mut, diesen Schritt zu gehen. Ich sage dir aus eigener Erfahrung: Diese Überwindung der Angst zahlt sich doppelt und dreifach aus! Du wirst jetzt vielleicht noch keine Vorstellung davon haben, welches Lebensglück, welche Freude und welche Liebe für dich bereitstehen. Es liegt allein an dir, ob du diese empfangen möchtest. Erst wenn dein Verlangen nach wahrhaftiger Liebe und Erkenntnis groß genug ist, wirst du den Mut aufbringen, deine Angst zu überwinden.

# Über den Autor



Elias Fischer schreibt seit 2011 im LebeBlog über seine Erkenntnisse zu den Themen „bewusstes Leben“, „Der Sinn des Lebens“ und „Wer bin ich wirklich?“ Auf der Suche nach Sinn, innerer Zufriedenheit und Glückseligkeit, entlarvte sich in seiner bisherigen Welt so manches Ziel als Unglücksbringer. Seine Erkenntnisse, wie man zu seinem wahren Selbst gelangt und sein Leben mit mehr Tiefe, Hingabe und Wahrhaftigkeit lebt, möchte er nun weitergeben, u.a. mit dem Buch „Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte“.

# In Kontakt bleiben



Wenn dir dieses eBook gefällt, wird dich mein Buch „**Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte**“ ebenfalls begeistern :-)

<http://www.mit18gewusst.de>

**Lebe!Blog.** In meinem Weblog schreibe ich über Dinge, wie man das Leben bewusster gestalten kann:

<http://www.LebeBlog.de>

**Lebe!Shop.** Hier kannst du Produkte erwerben, die ebenfalls ein bewusstes Leben unterstützen. Hier bekommst du auch gedruckte Exemplare des Buches „**Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte**“:

<http://www.LebeShop.de>

**Lebe!Mail.** Neuigkeiten und andere interessante Infos versende ich wöchentlich per E-Mail:

<http://go.lebeblog.de/news>

**Lebe!Blog auf Facebook.** Hier kannst du mich auf Facebook verfolgen :-)

<http://go.lebeblog.de/fb>

*Ich wümsche dir von Herzen alles Gute.*

*Elias*