



# Lebenskunst für Hochsensible

Nutze magische Momente und finde dein Glück

Anne Heintze  
OpenMind Akademie

## Inhalt

<b>ZUVOR</b>	<b>3</b>
<b>DIE KUNST DES RICHTIGEN LEBENS</b>	<b>4</b>
<b>Weitere Beispiele für magische Momente</b>	<b>4</b>
Nutze die Selbstreflexion als Grundlage	6
<b>Bereite dich auf den magischen Moment vor</b>	<b>7</b>
<b>Was ist dir wichtig im Leben?</b>	<b>7</b>
<b>Was macht einen Lebenskünstler aus</b>	<b>8</b>
<b>EINE WESENTLICHE VORAUSSETZUNG FÜR DAS GLÜCK</b>	<b>8</b>
<b>Lasse dich auf ein Gedankenexperiment ein</b>	<b>9</b>
Was machst du mit deinem Gewinn?	10
Was kannst du JETZT tun, ohne einen Lottogewinn?	10
<b>Der Zusammenhang zwischen Glück und Leid</b>	<b>11</b>
Und wie sieht es im Unglück aus?	11
Kunstvolle Fehler machen	12
Kunstvolles Scheitern hat auch viele Vorbilder	12
<b>Wer ist dein Vorbild, wer ist da, wo du noch hinkommen willst</b>	<b>14</b>
<b>IN KLEINEN SCHRITTEN ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN</b>	<b>15</b>
<b>Du sehnst dich nach Glück?</b>	<b>15</b>
Dies sind die Wege zum Glück:	<b>16</b>
1. Sei du selbst!	16
2. Drücke dich nicht vor Entscheidungen!	16
3. Sei nicht zu hart mit dir selbst.	16
4. Suche dir Freunde und pflege Freundschaften.	16
5. Genieße deine Freizeit und lasse von Zeit zu Zeit deine Seele baumeln.	17
6. Sei zufrieden.	17
<b>Nun beginne mit diese sechs Grundlagen des Glücks zu arbeiten.</b>	<b>18</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN</b>	<b>19</b>

## Zuvor

Hallo und herzlich Willkommen!

Ich freue mich sehr, dass du dich für die Kunst des Lebens als hochsensibler Mensch interessierst. Du findest in diesem Ebook ganz praktische Tipps und Hinweise, wie du dein Glück vermehrst, wie du erfolgreicher und zufriedener in deinem Beruf werden kannst und natürlich auch, wie deine Beziehungen lebendig und liebevoll bleiben.

Nimm dir jeden Tag Zeit für dein persönliches Lebensglück, am besten deutlich mehr als für's Fernsehen. 😊

Du brauchst dafür keine Vorbereitung. Lass dich inspirieren und dann – werde am besten sofort beim Lesen aktiv! Experimentiere mit meinen Tipps herum, und habe viel Freude dabei.

Am Ende des Ebooks bekommst du weitere Hinweise, wie du dein Potenzial weiter entwickeln kannst. Werde wie du gemeint bist!

Alles Liebe



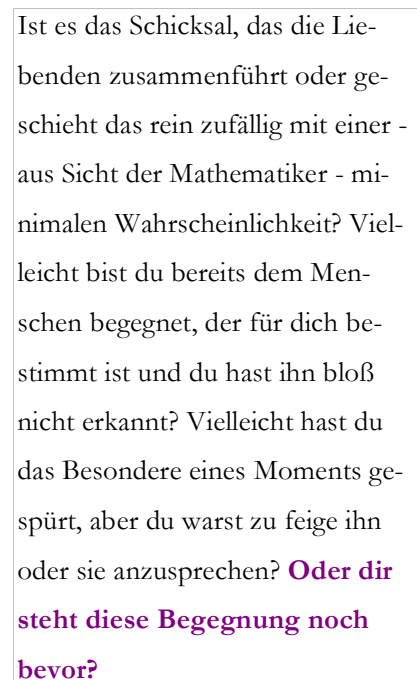
## Die Kunst des richtigen Lebens

### Jeder kennt sie, die Momente im Leben, die alles verändern.

Eine Abiturientin kann sich nicht für eine Studienrichtung entscheiden. Sie bekommt durch Zufall einen Praktikumsplatz angeboten und greift zu. Während des Praktikums trifft sie auf einen Menschen, der so in seiner Aufgabe aufgeht, dass er für die Suchende zum beruflichen Vorbild wird. Sie absolviert ein Studium und lernt während der Ausbildung ihren zukünftigen Mann kennen. Wie wäre der Lebensweg der jungen Frau verlaufen, wenn sie den Praktikumsplatz nicht angenommen hätte?

### Weitere Beispiele für magische Momente

Die Liste der Beispiele ließe sich beliebig fortsetzen:  
Eine zufällige Begegnung, die jemandem zu einem Job verhilft und ihn aus lang andauernder Arbeitslosigkeit herausholt. Ein Lottogewinn, der mit einem Schlag von allen finanziellen Sorgen befreit. Das Bild von der Liebe auf den ersten Blick, ist ebenfalls allgemein bekannt. **Nicht jeder erlebt sie.** Trotzdem zweifelt niemand daran, dass es sie gibt.



Ist es das Schicksal, das die Liebenden zusammenführt oder geschieht das rein zufällig mit einer - aus Sicht der Mathematiker - minimalen Wahrscheinlichkeit? Vielleicht bist du bereits dem Menschen begegnet, der für dich bestimmt ist und du hast ihn bloß nicht erkannt? Vielleicht hast du das Besondere eines Moments gespürt, aber du warst zu feige ihn oder sie anzusprechen? **Oder dir steht diese Begegnung noch bevor?**

Dass solche Überlegungen nicht neu sind, beweist ein Blick zurück in die antike Welt der Griechen. Ihre Philosophen hatten ein Wort für den magischen Moment.

### Sie nannten den Zeitpunkt für die richtige Entscheidung Kairos

Kairos ist der Bruder von Chronos. Den kennen wir alle: Er misst die Zeit, mit dem Chronometer, der Uhr. Chronos sagt uns also immer wie spät es ist. Kairos hingegen ist zuständig für die Zeitqualität, er gibt uns Hinweise auf die richtige und günstige Zeit.

Ließe der Mensch den Moment der richtigen, passenden Zeit ungenutzt verstreichen, wirke sich das negativ auf sein weiteres Leben aus. Davon waren die Griechen überzeugt.

In der griechischen Mythologie wird der Gott Kairos mit Flügeln dargestellt, denn er ist flüchtig. Seine Stirn trägt eine üppige Locke, der Hinterkopf hingegen ist kahl. Das Bild ist anschaulich. Bestimmt kennst du die Redensart von der Gelegenheit, die man beim Schopfe packen sollte. Vermutlich hat sie hier ihren Ursprung. Ist Kairos vorbei geeilt und die Gelegenheit verpasst, bekommst du nur noch den glatten Hinterkopf zu sehen. Jetzt ist nichts mehr zu machen.

**Warte nicht so lange: Packe fest zu, wenn das Schicksal dir einen wichtigen Hinweis gibt. Manchmal bekommst du sogar mehrere. Dann handle! Abwarten und Zögern lässt viele Chancen auf Nimmerwiedersehen verschwinden. Jeder Mensch kann lernen, die Zeichen der Zeit zu lesen.**



## **Bereite dich auf den magischen Moment vor**

Es ist schon schmerzhaft, dieses Gefühl, den entscheidenden Moment verpasst zu haben. Damit so etwas nicht allzu oft passiert, müsste es doch möglich sein, sich auf das richtige Verhalten in einem solchen Kairos-Augenblick und das beherzte Zupacken vorzubereiten.

Das Problem: Die meisten verpassten Gelegenheiten, erkennen wir erst Tage oder sogar Jahre später, so wie in der Selbstreflexion auf der vorigen Seite. Die hochmütige Prinzessin aus dem Märchen klagt: "Ach ich arme Jungfer zart, hätt' ich genommen den König Drosselbart!". Im Alltag äußert sich die Erkenntnis weniger poetisch. Bestimmt hast auch du schon sehr bedauert, weil du bestimmte Dinge getan oder gelassen hast.

Es kommt also darauf an, stets aufmerksam zu sein, jeden **einzelnen Augenblick bewusst wahrzunehmen** und auf sich wirken zu lassen. Die Realität moderner Menschen sieht jedoch anders aus. Sie hetzen von einem Termin zum nächsten. Sie haben Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Die nächste Sitzung versäumen sie nicht, aber für das Gespräch mit dem Freund, der Hilfe sucht, bleibt keine Zeit. Lass es nicht so weit kommen, bleib feinsinnig und achtsam!

## **Was ist dir wichtig im Leben?**

Das ist vermutlich eine der schwierigsten Fragen. Wer bin ich und wer möchte ich sein? Im Teenager-Alter setzen sich fast alle Jungen und Mädchen in-



tensiv mit dieser Frage auseinander. Das Leben liegt vor ihnen. Viele Wege stehen offen, da ist es nicht leicht, sich für eine der Optionen zu entscheiden. Mancher Jugendliche hat Glück, erkennt Kairos und stellt seine Weichen von Anfang an optimal. Andere suchen lange und kommen vielleicht auf Umwegen zum Ziel. Doch viele bleiben suchend. Sie haben einen Job, verdienen vielleicht sogar überdurchschnittlich - doch stets nagt das Gefühl, dass da noch etwas fehle. Fast neidisch schauen sie auf andere, denen scheinbar alles mühelos gelingen würde. Zurück bleibt die Frage, ob diejenigen einfach nur mehr Glück haben, oder ob sie etwas anders machen.

### **Was macht einen Lebenskünstler aus**

Bestimmt kennst du einen oder mehrere Menschen, die du als Lebenskünstler bezeichnen würdest. Manche gehen einem Beruf nach, der wenig spektakulär ist. Sie können Postbote sein oder Krankenschwester in einer Klinik, sie können aber auch eher am Rande der Gesellschaft stehen, schlagen sich mit Gelegenheitsjobs durchs Leben und wirken dennoch glücklich und zufrieden. Am Beruf scheint es nicht zu liegen: Ein Postbote verrichtet seine Arbeit mürrisch und stöhnt über die vielen Pakete, die er wieder austragen muss. Sein Kollege hat für jeden, den er trifft, einen freundlichen Gruß und ein gutes Wort. Die Frage, wer von beiden der Glücklichere ist, erübrigt sich.

### **Eine wesentliche Voraussetzung für das Glück**

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen glücklichen und unglücklichen Menschen. Die einen nehmen ihr Leben in die Hand, setzen sich Ziele und versuchen, sie zu verwirklichen. Andere fühlen sich ständig getrieben und



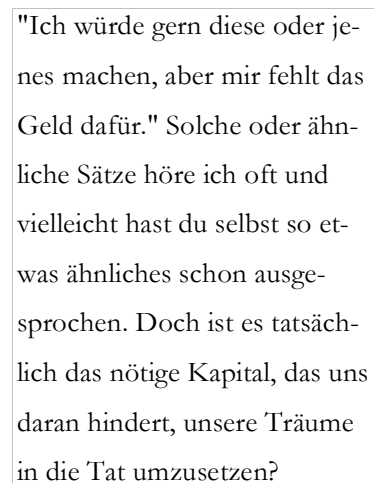
beklagen die äußeren Umstände und Zwänge. Nichts spricht dagegen, aus diesem Korsett auszubrechen. Allerdings erfordert es Mut, die gewohnten Bahnen zu verlassen und etwas Neues zu wagen. Vielleicht träumst du von beruflicher Selbstständigkeit. Du hast eine gute Idee und stellst dir gern vor, dein eigener Chef zu sein. Keine Frage, dein Projekt kann scheitern. Aber du wirst nie herausfinden, wie gut deine Idee wirklich ist, wenn du nicht den ersten Schritt gehst. Vielleicht hast du Angst deinen sicheren Job kündigen. Das musst du ja auch nicht gleich tun. Manche beginnen ihr Projekt nebenberuflich. Sie beenden ihr Angestelltendasein erst, wenn sich zeigt, dass die Geschäftsidee tragfähig ist. Scheint dir ein Schritt zu groß, versuche mehrere kleinere zu machen - aber nimm dein Leben in die Hand!

**Fange einfach an und warte nicht zu lange!**

**Lasse dich auf ein Gedankenexperiment ein**

Fortuna ist dir hold und du hast einen Sechser im Lotto oder sogar den Jackpot geknackt. Was würdest du tun? Die Antwort fällt dir schwer? Dann geht es dir wie vielen anderen. Eigentlich hast du es dir in deinem Leben recht bequem gemacht. Der Verweis auf das fehlende Geld ist offensichtlich die perfekte Entschuldigung für jedes Nichtstun.

Tatsächlich ist es so, dass die meisten Lottogewinner keine Antwort auf die Frage haben, was sie nun tun werden. Weißt du eine Antwort? Und wenn ja, wäre es nicht möglich, diesen fiktiven Plan B auch ohne einen Lottogewinn umzusetzen?



"Ich würde gern diese oder jenes machen, aber mir fehlt das Geld dafür." Solche oder ähnliche Sätze höre ich oft und vielleicht hast du selbst so etwas ähnliches schon ausgesprochen. Doch ist es tatsächlich das nötige Kapital, das uns daran hindert, unsere Träume in die Tat umzusetzen?

### Was machst du mit deinem Gewinn?

Schreib es auf: Was machst du mit deinem Gewinn? Welche Träume und Sehnsüchte werden damit in Erfüllung gehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was kannst du JETZT tun, ohne einen Lottogewinn?

Sicher gibt es auch in deinem Leben etwas, was du JETZT tun kannst, um deine Träume zu verwirkliche. Schreibt es auf. Was ist das? Was kannst du tun? Wie kannst du es tun? Was sind die allerersten Schritte, auch wenn sie noch so klein sein mögen?

---

---

---

---

---

---

---

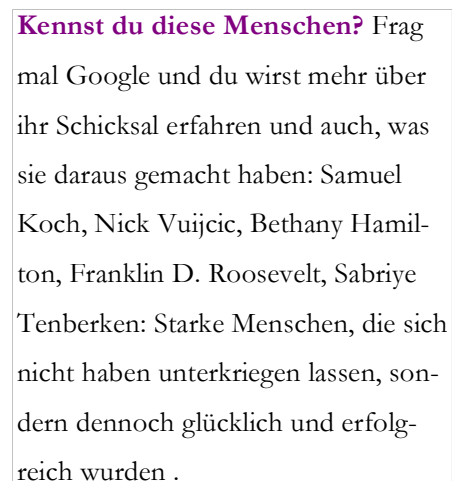
---

## Der Zusammenhang zwischen Glück und Leid

"Geld macht nicht glücklich", heißt es im Sprichwort. Doch derjenige, der vor Geldsorgen nicht aus noch ein weiß, wird das vielleicht ganz anders sehen. Viele Glücksforscher haben bereits versucht, den Zusammenhang zwischen dem Glücklichen sein und dem Wohlstand mit wissenschaftlichen Methoden herauszufinden. Die Ergebnisse ihrer Arbeit lassen sich wegen der unterschiedlichen Herangehensweise nicht immer direkt miteinander vergleichen. Doch eine Erkenntnis schält sich in jedem Experiment heraus. Sind die Grundbedürfnisse des Menschen erfüllt, führt ein höheres Einkommen **nicht** mehr dazu, dass sich jemand glücklicher als vorher fühlt. Über eine Gehaltserhöhung freust du dich nur wenige Tage. Schon kurze Zeit später hast du dich an das Plus auf deinem Konto gewöhnt und es kann etwas anderes leicht dazu führen, dass du wieder unzufrieden bist.

### Und wie sieht es im Unglück aus?

"Jeder ist seines Glückes Schmied", das ist nicht nur ein Sprichwort. Schaut man sich in den Medien um, scheint es so, als wäre das eine der Maximen unserer Gesellschaft. Gerade haben wir festgestellt, dass Lebenskünstler ihre Geschicke in die eigene Hand nehmen und sich immer wieder neu orientieren. Trotzdem bleibt ein bitterer Nachgeschmack, denn nicht jeder hat nur Glück in seinem Leben.



**Kennst du diese Menschen?** Frag mal Google und du wirst mehr über ihr Schicksal erfahren und auch, was sie daraus gemacht haben: Samuel Koch, Nick Vujicic, Bethany Hamilton, Franklin D. Roosevelt, Sabriye Tenberken: Starke Menschen, die sich nicht haben unterkriegen lassen, sondern dennoch glücklich und erfolgreich wurden .

Einen unverschuldeten Unfall, der zu einer Querschnittslähmung führt wie bei Samuel Koch, würde niemand als Kairos bezeichnen, obwohl er das Leben schlagartig in neue Bahnen lenkt. Und doch gibt es genügend Beispiele, dass Menschen trotz ihrer schwerwiegenden Behinderung nach dem Unfall nach eigener Aussage glücklicher sind als zuvor. Sie schätzen das Leben stärker, als sie es als gesunde Menschen tun konnten.

### **Kunstvolle Fehler machen**

Willst du Erfolg haben musst du vorher viele Fehler gemacht haben! Woher willst du ohne die Erfahrung, die du aus Fehlern gemacht hast, zum Erfolg kommen? Viele Versuche, die auch Misserfolge bringen, bringen dich immer weiter voran. Wenn es dann soweit ist, du erfolgreich bist, erinnert sich so-wieso niemand mehr daran, dass du oft hingefallen bist.

- Weil Thomas Edison nach mehr als 3.000 fehlgeschlagenen Versuchen nicht aufgegeben hat, haben wir jetzt die Glühbirne. Was hat er dazu gesagt: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 3.000 Wege gefunden wie es nicht funktioniert.“
- Weil die Beatles in winzigen Clubs als Unterhaltungsband spielten und nicht aufgaben, wurden sie irgendwann entdeckt und weltberühmt.

### **Kunstvolles Scheitern hat auch viele Vorbilder**

Viele berühmte Persönlichkeiten haben ihre Fähigkeiten und Talente erst auf dem Boden ihrer Niederlagen voll entwickelt. Ob aus Trotz oder aus Beharr-

lichkeit – sie scheiterten sich so lange nach oben, bis sie an ihrem Ziel angekommen waren.

- Abraham Lincoln verlor insgesamt sieben Mal bei Wahlen zum Senat, zum Repräsentantenhaus und zum Vizepräsidenten, bevor er schließlich zum Präsidenten der USA gewählt wurde.
- Fred Astaire wurde bei seinen ersten Probeaufnahmen als grauenhaft untalentierte eingestuft – das hinderte ihn aber nicht daran, weiterzumachen.
- Albert Einstein flog von der Schule und wurde als Student bei der Technischen Hochschule Zürich abgelehnt. Hätte er sich davon beeindruckt lassen, hätte jemand anders die Relativitätstheorie entwickeln müssen – vielleicht wäre sie auch nie entwickelt worden.
- Richard Bachs „Die Möwe Jonathan“ wurde von achtzehn Verlegern abgelehnt, bevor Mcmillan sie 1970 veröffentlichte. Allein in den ersten fünf Jahren verkaufte sich das Buch sieben Millionen Mal.
- Lars Hinrichs, Gründer des Business-Netzwerks Xing (2003), hatte schon im Dotcom-Boom zur Jahrtausendwende ein Unternehmen gegründet – und ging Pleite. Heute bezeichnet er diesen Fehlschlag als „teuersten MBA-Kurs der Welt“. Aber erst durch das Scheitern konnte er bei Xing viele Fehler vermeiden.

**Haben sich diese Persönlichkeiten beirren lassen? Nein, das haben sie nicht. Sie haben weiter gemacht und schließlich viel erreicht.**



## **In kleinen Schritten zu einem erfüllten Leben**

Glücklicherweise stellt das Leben nicht jeden Menschen auf eine richtig harte Probe. Trotzdem kann auch ein 'normales Leben' ziemlich anstrengend und herausfordernd sein.

### **Du sehnst dich nach Glück?**

Warte nicht, dass es dir in den Schoß fällt, sondern werde aktiv. Es lohnt sich, die Augen offen zu halten und sehr genau hinzuschauen. An jedem Tag bieten sich unzählige Möglichkeiten. Je achtsamer du bist, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass du sie erkennst.

Die Glücksforschung hat eindeutige Muster entdeckt, die uns aufzeigen, was zum glücklichen Leben beiträgt. Betrachte diese Glückstipps einmal genauer und dann übertrage sie sehr konkret auf dein eigenes Leben.

Du wirst sehr schnell erkennen, wie viel leichter es wird, wie viel freundvoller und glücklicher du dadurch werden kannst. Dann kommt es nur noch auf dich an:

**HANDLE!**



## Dies sind die Wege zum Glück für Hochsensible:

### **1. Sei du selbst!**

Orientiere dich nicht an dem, was andere von dir erwarten. Setze dir selbst Ziele und versuche sie Schritt für Schritt zu erreichen. Du wirst spüren, wie glücklich dich selbst kleine Erfolge machen können.

### **2. Drücke dich nicht vor Entscheidungen!**

Wer alles vor sich herschiebt, verliert die Freude am Leben. Selbst schmerzhaftes Trennen können eine schwere Last von den Schultern nehmen und den Blick auf Neues freigeben.

### **3. Sei nicht zu hart mit dir selbst.**

Erlaube dir, Fehler zu machen. Läuft etwas schief, gestehe es dir ein und korrigiere deinen Kurs. Wechsel von Zeit zu Zeit die Perspektive. So erscheinen vertraute Dinge im neuen Licht und lassen Wege zum Glück deutlicher erkennen.

### **4. Suche dir Freunde und pflege Freundschaften.**

Nicht jedes Netzwerk, das mit Mühe geknüpft wurde, bewährt sich in Krisensituationen. Enge Vertraute kannst du überall finden. Doch ganz gleich, ob sie mit dir verwandt sind, ob ihr beruflich gut miteinander auskommt oder euch

eine freundschaftliche Beziehung verbindet - in jedem Falle musst du Zeit und Aufmerksamkeit investieren. Moderne Kommunikationstechniken machen es leicht, selbst über weite Entfernungen hinweg miteinander verbunden zu sein. Doch erinnere dich ab und zu selbst daran: Kontakte über soziale Netzwerke können kein Gespräch vis-à-vis ersetzen.

### **5. Genieße deine Freizeit und lasse von Zeit zu Zeit deine Seele baumeln.**

Du musst nicht überall dabei sein und an jedem Wochenende alle Veranstaltungen besuchen, die andere dir empfehlen. Du kannst sicher sein, dass Kairos dort nicht auf dich wartet. Um kreativ zu bleiben, muss du regelmäßig abschalten und Dinge, die dich belasten, loslassen. Fehlen solche Ruhephasen, leidet die Gesundheit und neue Ideen kommen immer seltener. Ist dein Tagesablauf streng getaktet, plane ausreichend lange Ruhepausen ein. Sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf das Befinden aus, weil bei körperlicher Anstrengung Glückshormone ausgeschüttet werden. Doch übertreibe es nicht und erkenne deine Grenzen. Nicht jeder ist zum Marathonläufer geboren.

### **6. Sei zufrieden.**

Zufriedenheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Glücksempfinden. Das heißt nicht, dass du dir keine ehrgeizigen Ziele setzen sollst und einfach alles laufen lässt. Wichtig ist, dass deine Ziele realistisch sind und du eine Chance hast, sie zu erreichen. Hast du ein Etappenziel erreicht, klopf dir ruhig selbst einmal auf die Schulter, falls es kein anderer tut. Denn nur derjenige, der sich selbst wertschätzt, kann auf Dauer glücklich sein.

**Nun beginne mit diese sechs Grundlagen des Glücks zu arbeiten.**

Nimm dir jeden Tag vor, dich damit zu beschäftigen. Schreib dir auf, was du selbst tun kannst, beobachte dich ständig liebevoll bei deinem Denken, Fühlen und Handeln. Miss selbst, in wie weit du Kairos in dein Leben einlädst, ob du selbst mit offenen Augen darauf achtest, ob er dir begegnet. Solltest du an irgendeiner Stelle spüren, dass etwas nicht für dich stimmig ist, dann ändere einfach jedes Wort solange ab, bis er für dich passt.

Es ist hilfreich, wenn du dir deine eigenen Erkenntnisse auch laut vorliest. Denn dieses laute Vorlesen aktiviert mehrere Sinne und so wird es dir leichter fallen, richtig stabile Grundlagen für dein Lebensglück zu legen, die nicht beim ersten Sturm ins Wanken geraten.

Die beste Wirkung erzielst du dabei, wenn du dich wirklich täglich mit deinem ganz persönlichen Glück beschäftigst. Vielleicht führst du ein Glückstagebuch oder du steckst dir überall Zettel mit Erinnerungen hin, damit du nicht vergisst dich selbst daran zu erinnern, dass du ein Recht auf Glücklichkeit hast. Ich wünsche dir viel Freude auf dieser Reise zu einem Leben voller magischer Momente.

Wenn du Fragen hast, schreibe an mein Büro [office@open-mind-akademie.de](mailto:office@open-mind-akademie.de) eine Email. Ich freue mich auch sehr über dein Feedback.

Von Herzen alles Liebe & vor allem: Viel Glück!

Anne



## Über die Autorin

Anne Heintze ist Lebenslehrerin und Coach für außergewöhnliche Menschen. Sie ist führende Expertin für Hochbegabung und Hochsensibilität bei Erwachsenen in Deutschland. Mehr als 5.000 Menschen hat sie durch Coaching, Mentoring und in Seminaren zur Realisierung ihres vollen Potenzials begleitet. Ihre Ausbildung zum Psychosozialen Coach für Hochbegabte und Hochsensible ermöglicht es vielen Menschen, direkt in ihrem Umfeld kompetente Ansprechpartner zu finden. Als begeisternde Inspirateurin und Mutmacherin für alle, die mehr vom Leben wollen, bewegt sie viele Menschen. Dabei ist sie eigensinnig, humorvoll und nimmt kein Blatt vor den Mund. Ihr Wissen als Menschenbegleiterin gibt sie leidenschaftlich gerne an ihre Leser weiter.



Website: [www.open-mind-akademie.de](http://www.open-mind-akademie.de)

Videos: <http://www.youtube.com/user/OpenMindKanal>

Facebook: [www.facebook.com/AnneHeintzeAutorin/](http://www.facebook.com/AnneHeintzeAutorin/)

Bücher: [Autorenseite bei Amazon](#)