

Gedanken über das Leben

Stefan G. Beck *

6. Dezember 2021

Düsseldorf 2015 / geschrieben in L^AT_EX

*Danke an alle die mich weiter gebracht haben

Inhaltsverzeichnis

1	Aller Anfang ist schwer	3
1.1	Warum ich schreiben	3
1.2	Warum dieser Text	3
2	Wichtiges und unwichtiges im Leben	4
2.1	Die wichtigsten Dinge im Leben	4
2.2	Nicht lebensnotwendiges	5
2.3	Nützlich, aber nicht lebensnotwendig	5
2.4	Unterhaltsames mit ablenkendem Charakter	6
2.5	Zerstörerisches mit lebens-feindlichem Charakter	6
3	Die Lebenszeit	7
3.1	Die Lebenszeit in Zahlen	7
3.2	Im Alter vergeht die Zeit schneller	7
3.3	Lebensphasen vom Kleinkind bis zum Greis	8
3.4	Unabdingbarer, notwendiger und unnötiger Zeitverbrauch	8
3.5	Zeit kann um-verteilt, aber nicht gespart werden	9
3.6	Planung von Zeit über große Zeiträume	10
3.7	Wer besitzt die Zeit, wer hat am meisten davon	10
3.8	Wie verwende ich die Zeit sinnvoll?	11
3.9	Zusammenfassung zum Thema Lebenszeit	11
4	Bedürfnisse	12
4.1	physische Bedürfnisse	12

4.2	psychische Bedürfnisse - meist zwischenmenschlicher Natur	12
5	Geld und Vermögen	14
5.1	Warum soll ich mir Gedanken über Geld machen?	14
5.2	Strukturierter Vermögensaufbau	14
5.2.1	Was bedeutet reich?	14
5.2.2	Grundsätzliche Überlegungen zum Aufbau eines Vermögens	15
5.2.3	Wie groß soll das Vermögen sein das ich aufbauen möchte?	15
5.2.4	Wie viel Vermögen besitze ich bereits?	15
5.2.5	Bis wann möchte ich das Vermögen aufgebaut haben?	16
5.2.6	Wie viel kann ich sparen?	16
5.2.7	Wie vermehre ich mein bereits vorhandenes Vermögen?	16
5.2.8	Weniger ausgeben, mehr einnehmen. Wie erhöhe ich meine Sparquote	17
5.2.9	Einkommen aus mehreren Kanälen	17
5.2.10	Die Bedeutung der Geschwindigkeit des Wachstums	18
5.3	Aktien	18
5.3.1	Begriffe, Kennzahlen, Fachwörter	18
5.4	Zusammenfassung zum Thema Geld	19
6	Beziehung und Partnerschaft aus der Sicht eines Mannes	20
6.1	Einige Merkmale eines Gentleman	20
7	Die Liebe	22
7.1	Die Liebe als das ultimative Zentrum von allem	22
7.2	Selbstliebe	22
7.3	Liebe in der Partnerschaft	22

8	Kommunikation	24
8.1	Die genutzte Sprache verliert Ihre Vielfalt	24
8.2	Schweigen ist mehr	24
8.3	Die Innenwelt und die Außenwelt	24
9	Gedanken über Gefühle	26
9.1	Der Motiv Kompass	26
10	Gesunde Ernährung	27
10.1	Grundlegenden Nährstoffe die unser Körper braucht	27
10.2	Proteine	27
10.3	Kohlenhydrate	28
10.4	Fette	28
10.5	Vitamine (todo)	29
10.6	Spurenelemente	29
10.7	Mineralstoffe	29
10.8	Insulin	29
10.9	Einige sehr gesunde Lebensmittel	29
11	Lesen	30
11.1	Lesen ist charakteristisch für die gehobene Gesellschaft	30
12	Die Zukunft	31
13	Die Probleme unserer Zeit	32

1 Aller Anfang ist schwer

Und so ist es auch mit dem schreiben. Lange denke ich schon darüber nach auch ein Schreiberling zu werden. Da ich ja bereits beruflich, als Software-Entwickler, viel schreibe, kam der Gedanke auf, auch privat meine Gedanken in geschriebener Form festzuhalten. Ich habe einige Bücher gelesen und die darin enthaltenen Informationen werden sich auch in meinen Texten wieder finden. Wahrscheinlich werde ich am Anfang meiner Schreiberei noch mit vielen Fehlern zu kämpfen haben. Mein Schreibstil ist noch nicht ausgeprägt, mein grammatikalisches Verständnis muss wieder aufgefrischt bzw. verbessert werden. Und auch mein Wortschatz wird genötigt, die passiven, ungenutzten Wörter in solche zu verwandeln, die ich aktiv verwende. Und zu guter letzt ist natürlich auch die Frage offen, ob meine Texte bei den Lesern Anklang finden oder auch nicht. Ob ich es schaffe in meinen Texten Themen zu bewegen, die einen Mehrwert stiften und Kurzweil schaffen. Wenn ich es schaffe, eine gewisse Anzahl von Seiten pro Woche, Monat, und Jahr zu füllen, und das auch noch so, dass es ansprechend zu lesen ist, dann bin ich schon mehr als zufrieden. Ich möchte bewusst versuchen auf Fachwörter zu verzichten. Schwer kann jeder. Die Dinge einfach zu halten das ist die Herausforderung.

1.1 Warum ich schreiben

Durch das schreiben kann ich mich befreien von den Bergen an Gedanken die in meinem Kopf herum spuken. Einmal aufgeschrieben habe ich die Gewissheit, dass es nicht verloren geht. Es ist aufgehoben und darf aus meinem Kopf entweichen. Das Schreiben ist eine beruhigende Tätigkeit, die mich Konzentration lehrt und die mir hilft meinen allgegenwärtigen Gedankenstrom zu ordnen und sortieren. Ein Punkt der mich besonders berührt ist jener, dass beim schreiben eine Art Dialog entsteht, mit einem ewig geduldigen Zuhörer und eine starke Reflexion über die eigene Gedankenwelt entsteht. Als Schreiberling ist man auch sein eigener Lektor, da sich in der Entstehung befindliche Sätze, bevor sie im Auge des Autors als final gelten, mehrfach gelesen werden. Dies führt dazu, dass über das geschriebene Wort schlicht genauer nachgedacht wird, als das gesprochene Wort, welches sicher nicht so viele Revisionen erfährt. Es wäre natürlich auch schön, wenn Dritte durch meine Texte Erfahrungen aufgreifen können, oder gedankliche Anregungen bekommen würden. Darüber hinaus, ergeben die einzelnen Bruchstücke von Gedanken ein ganzes, ein größeres Bild, welches dem Leser hoffentlich erlaubt meine Gedanken nach zu vollziehen.

1.2 Warum dieser Text

Letztlich ist dieser Text eine Sammlung von Erfahrungen, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe und die ich stetig erweitern möchte. Die einzelnen logischen Blöcke enthalten jeweils eine Zusammenfassung, so dass die Essenz des zugrundeliegenden Textes schnell aufgegriffen werden kann.

2 Wichtiges und unwichtiges im Leben

2.1 Die wichtigsten Dinge im Leben

Folgende Liste ist das Ergebnis meiner Überlegungen: "Was sind die Essentiellen Dinge im Leben". Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit. Sehen Sie selbst inwieweit es auf Sie persönlich zutrifft.. Die Reihenfolge ist nach Wichtigkeit absteigend angeordnet.

Zeit

Unangefochten das Wichtigste was wir im Leben haben. Sobald wir auf die Welt kommen haben wir soviel Zeit bis wir sterben.

Licht

Ist für uns lebensnotwendig, denn ohne Licht würde es kein Leben auf der Erde geben. Natürliches Licht ist durch den Wechsel von Tag und Nacht weniger verfügbar als Zeit.

Luft

Wir können nur wenige Sekunden ohne Luft überleben. Die Luft ist fast überall verfügbar, aber nicht immer in guter Qualität. In manchen großen Städten ist die Qualität wesentlich schlechter als in ländlichen Regionen.

Wasser

benötigen wir ebenso, bestenfalls mehrmals täglich. Trinkbares Wasser ist bereits etwas seltenes. Vielerorts ist es umständlich kostenfrei an Wasser zu kommen.

Nahrung

Wir benötigen seine Nährstoffe. Wir müssen seltener essen als trinken, aber es ist auch aufwendiger Essen zu organisieren und herzustellen.

Notdurft

Wir brauchen einen Ort um unsere Notdurft zu verrichten. In der Westlichen Welt sind sind Toiletten fast immer etwas von Menschen gebautes. Hinzu kommt dass in öffentlichen urbanen Gebieten die Benutzung nicht immer kostenfrei ist.

Schlaf

Ohne Schlaf wären wir sehr schnell tot. Guter Schlaf ist in der Regel nur in vor Störungen geschützten Umgebungen möglich.

Behausungen

Sie schützen uns vor Wetter und der Außenwelt, sind meistens aber auch mit hohen Kosten verbunden.

Bewegung

Die Bewegung ist für unseren Organismus etwas unerlässliches. Ein Mangel an Bewegung führt zu den Krankheitsbilder die für die industrialisierte Welt typisch sind – Rückenbeschwerden, Fettleibigkeit, Herzprobleme. Bewegung ist zum Glück kostenfrei.

Kleidung

Ihre Herstellung benötigt ein größeres Maß an Arbeit, an Maschinen und an Aufwand.

Mitmenschen

Ohne Sie könnten wir uns nicht fortpflanzen. Menschen decken gegenüber den zuvor genannten Notwendigkeiten ein viel umfassenderes Feld an Bedürfnisbefriedigungen ab wie z.B: Familie, Freundschaft, Partnerschaft, Gemeinschaft.

Nachkommen

Ohne sie würden wir Menschen aussterben. Sie kosten anfänglich sehr viel Zeit und Arbeit und man kann Sie niemals alleine erzeugen.

Liebe

Ohne Liebe würden wir schnell eingehen. Liebe ist eine unbegrenzte Ressource.

Gesundheit

Die Gesundheit, welche die meisten Menschen am Lebensanfang bekommen, ist ebenso ein lebenswichtiges Gut. Gesundheit nimmt bei allen Menschen im Laufe des Lebens ab. Die Gesundheit kann durch entsprechende Ernährung und Bewegung erhalten werden.

Arbeit

Zwar ist die Arbeit direkt nicht lebensnotwendig aber einige der lebensnotwendigen Dinge erfordern Arbeit zu ihrer Herstellung. Die Arbeit kann unserem Leben auch einen Sinn geben.

Tod

Ohne den Tod kein Leben. Er bildet den finalen Abschluss unseres Lebens. Keiner ist vor dem Tod gefeit, jeder stirbt früher oder später.

2.2 Nicht lebensnotwendiges

Im Gegensatz zu der recht überschaubaren Anzahl der lebensnotwendigen Dingen sind die nicht-lebensnotwendigen Dinge ungleich mehr. Es gibt unzähliges auf dieser Welt was nicht wirklich lebensnotwendig ist. Auch wenn mich der Versuch einer Gliederung in eher positive und Negative Dinge reizt werde ich keine Untergliederung vornehmen. Die lebensnotwendigen Dinge sind meiner Meinung nach alle als neutral einzustufen. Bei den nicht-lebensnotwendigen Dingen ist das anders. Zu unterschiedlich sind die einzelnen Dinge. Die Wertung wie etwas anzusehen ist überlasse ich dem Leser.

2.3 Nützlich, aber nicht lebensnotwendig

Man kann auch ohne Ziele Leben. Aber erst durch Ziele ist eine fortgeschrittene Welt wie die heutige entstanden. Der Schlüssel zur systematischen Erreichung von Zielen ist Bildung. Durch gebildete Menschen sind wir in der Lage Dinge weiter zu entwickeln und auf das Wissen von anderen aufzubauen. Die technologischen Errungenschaften die uns

Maschinen bringen können uns das Leben in vielerlei Hinsicht erleichtern. Sie bringen aber auch Aufwand mit sich Ihren Umgang zu lernen. Erst durch Fortbewegungsmittel ist es uns möglich die gesamte Erde systematisch in sehr kurzer Zeit zu bereisen. Die Medizin bringt uns große Fortschritte bei der Krankheitsbekämpfung. Kommunikationsmittel helfen uns in Verbindung zu bleiben. Hier kann es aber auch zu Über-Kommunikation kommen.

2.4 Unterhaltsames mit ablenkendem Charakter

Musik. Damit die Stimmung verstärkt wird. Kann man leicht selber herstellen. Handys. Zur besseren Erreichbarkeit. Fernseher. Zur Unterhaltung und Ablenkung.

2.5 Zerstörerisches mit lebens-feindlichem Charakter

Suchtmittel welche uns abhängig machen und unseren Körper und Geist ruinieren. Waffen Krieg, Gewalt, Hass, etc.

3 Die Lebenszeit

3.1 Die Lebenszeit in Zahlen

Ausnahmslos alles in unserem Leben ist mit Zeit verbunden. Alles physisch existierende beinhaltet den Aspekt der Alterung. In unserem eigenen Leben wird uns das besonders bewusst. Wie nutzen wir die Zeit, von etwa 80 Jahren, die uns zeitlebens zur Verfügung steht? Und, was verbraucht eigentlich die Zeit in unserem Leben?

Folgende Tabelle gibt eine grobe Übersicht, um eine Vorstellung zu bekommen, wieviel Zeit wir haben. Die Zahlen in der Tabelle berücksichtigen keine Schaltjahre, ein Jahr gilt als 12 Monate, ein Monat als 30 Tage und ein Monate als vier Wochen. Wobei eine Woche sieben Tage hat. Es geht nicht um mathematische Exaktheit, sondern mehr um ein Gefühl zu bekommen, wieviel Zeit uns in etwa zur Verfügung steht.

Leben	Jahr	Monat	Woche	Tage	Stunden
1	82	984	3936	27552	661248

Tabelle 1: Lebenszeit

So in etwa sieht unsere Lebenszeit aus. Jetzt können wir untersuchen, wie viel Zeit einzelne Dinge in unserem Leben beanspruchen. Alle Angaben sind nur grobe Schätzungen, bieten aber einen Anhaltspunkt, um ein Gefühl zu bekommen, wofür wir Zeit ausgeben. Ganz grob lässt sich sagen, dass wir ein Drittel des Tages schlafen, ein weiteres Drittel für Arbeiten, Essen und Hygiene nutzen. Also bleibt uns in etwa ein Drittel des Tages für uns!

Was	tägl. Dauer in Std.?	Wie viele Jahre?	Stunden gesamt.
Schlafen	7	82	192864
Bad / Toilette	1	82	27552
Essen	1	82	27552
Schule (200 Tage p.a.)	6	13	18200
Studium (200 Tage p.a.)	8	5	8000
Arbeit (200 Tage p.a.)	8	40	64000
Fahrweg (200 Tage p.a.)	0.5	58	5800
Gesamt			343968
verbleibende Lebenszeit			317280

Tabelle 2: Lebenszeit

3.2 Im Alter vergeht die Zeit schneller

Zeitempfinden verändert sich. Das Tempo wie uns die Zeit vorkommt, ändert sich im Laufe des Lebens. Für einen Zwölfjährigen sind vier Jahre gefühlt ein Drittel seines Lebens, für einen Vierzigjährigen hingegen nur ein Zehntel, obwohl es jeweils vier Jahre sind. Wir werden gleichmäßig alt, es kommt uns aber so vor, dass die Zeit immer schneller vergeht.

Wenn uns Zeit im Alter kürzer erscheint als sie ist, erscheint Sie uns auch wertvoller, da weniger verfügbares kostbarer erscheint. Kinder gehen freimütig mit Zeit um, wenn wir älter werden haben wir weniger Zeit, und wenn wir sehr alt sind haben wir wieder mehr Zeit.

Die Zeit kommt uns schneller vor weil sich viel wiederholt, und wenn sich etwas wiederholt dann ist es nicht mehr neu. Dinge die zum ersten Mal erlebt werden kommen uns intensiver vor als bereits mehrfach erlebtes. Deshalb auch der Reiz des neuen. Nicht umsonst sind so viele Menschen neugierig. "Neu" hängt sehr eng mit "Veränderung" zusammen. Etwas "neues" ist etwas noch nie dagewesenes, etwas anderes oder eben etwas "verändertes". Und Veränderung bedeutet Leben. Wir können zwar auch mit wenig Veränderung leben, allerdings ist es wesentlich langweiliger. Die Welt um uns herum zwingt uns ein gewisses Veränderungs-Tempo auf. Desto mehr wir Herr über unsere Zeit sind, desto mehr bestimmen wir unser Leben und auch das Tempo in dem es sich verändert.

3.3 Lebensphasen vom Kleinkind bis zum Greis

Die Menschheit gibt es seit vielen tausenden von Jahren, nun wird ein Mensch geboren und nimmt vielleicht einen Zeitraum von 80 Jahren ein. Die Lebenszeit untergliedert sich in verschiedene Phasen. Das Kleinkindalter wo wir gänzlich von anderen abhängig sind. Das Alter der Kindheit bis Jugend wo wir heranwachsen, anfangen die Welt zu erkunden und in Bildungseinrichtungen die Grundlagen wie lesen, schreiben, rechnen und weiteres lernen, um uns in der Gesellschaft behaupten zu können. Eine Zeit in der wir soziale Interaktionen stärken, Freundschaften aufbauen, die Pubertät durchleben und anfangen uns für das andere Geschlecht zu interessieren. Das junge Erwachsenenalter wo wir uns mit Ausbildung und/oder Studium in eine berufliche Richtung spezialisieren. Das mittlere Erwachsenenalter wo wir beruflich Stellung beziehen, wo eine Familie gegründet wird, wo erste Kinder kommen. Das reifere Erwachsenenalter wo wir etwas aufgebaut haben, vielleicht ein Eigenheim und eine reife Familie. Das späte Erwachsenenalter wo unser Körper schneller abbaut, wo wir vielleicht Enkel haben und in Rente gehen. Bis schließlich der Tod eintritt. All diese Phasen verschieben sich beim einzelnen und werden individuell unterschiedlich durchlaufen. Jeder der Phasen hat seine eigenen Schwerpunkte. Die Übergänge in eine neue Phase können sich über einen langen Zeitraum ziehen, wie etwa die berufliche Laufbahn, können aber auch sehr schnell gehen, wie ein Wandel der Arbeit, bedingt durch Krankheit oder Unfall. Diese Übergänge sind in unserem Leben von enormer Bedeutung. Legen sie doch den Grundstein für ein weiteres wichtiges Kapitel in unserem Leben.

3.4 Unabdingbarer, notwendiger und unnötiger Zeitverbrauch

Wir verbringen in unserem Leben Zeit mit Überlebens-notwendigen Tätigkeiten (z.B.: schlafen, essen), mit nicht Überlebens-notwendigen Tätigkeiten (z.B.: arbeiten, kochen) und nicht notwendigen (z.B.: fernsehen). Die Frage: "was für einen persönlich wichtig oder unwichtig ist" stellt sich bei den Überlebens-notwendigen Tätigkeiten nicht, da wir sie ohnehin tun müssen.

Die Folgende Aufzählung ist der Versuch einer Liste von Tätigkeiten zu erstellen die für viele von uns, so oder ähnlich, zum Alltag gehören. Es gibt Überlebens-notwendigen Tätigkeiten wie: schlafen, essen, trinken, Toiletten-Gänge, und ein Mindestmaß an Bewegung, die rund ein Drittel des Tages verbrauchen.

Notwendige und nicht überlebens-notwendige Tätigkeiten wie: arbeiten, kochen, putzen, Körperhygiene, Einkaufen, Schriftverkehr, Arztbesuche, Behördengänge, soziale Kontakte, Familie, Freunde, Verein, Gemeinde, Sport, Unterhaltung, Freizeit etc. Füllen die restlichen zwei Drittel des Tages. Natürlich kann man im einzelnen darüber streiten ob ein Arztbesuch oder soziale Kontaktpflege zu den unabdingbaren Tätigkeiten gehört, darum geht es hier aber nicht. Viel wichtiger ist es herauszuarbeiten dass wir über c.a ein Drittel des Tages (die unabdingbaren Tätigkeiten) nicht verfügen können und in der Regel auch nicht über das zweite Drittel das durch Arbeit belegt ist. Bleibt uns also etwa ein Drittel übrig, und oft ist auch dieses mit direkten oder indirekten Verpflichtungen verbucht.

3.5 Zeit kann um-verteilt, aber nicht gespart werden

Das sparen von Zeit geht nicht! Schließlich kann man Zeit nicht aufheben und an einem anderen Zeitpunkt einsetzen. "Die Zeit die ich jetzt spare hänge ich kurz vor dem sterben dran". Das wird so nicht funktionieren. Was wir tun können ist die uns zur Verfügung stehende Zeit mit Tätigkeiten zu füllen die für uns persönlich einen höheren Wert haben. Manche Tätigkeiten können unter Personen geteilt werden. Einkaufen, Haushalt, Schriftverkehr, kochen und so weiter, das sind alles Tätigkeiten die getan werden müssen, allerdings reicht es oft wenn nur eine Person Ihre Zeit dafür aufwendet. Eine solche Teilung der Arbeit findet in der Regel in Familien bzw. In Familien-ähnlichen Zusammenschlüssen statt. Bei einer klassischen Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau würde sich der Mann eine Vielzahl der häuslichen Zeitaufwendungen sparen und für die Frau würde sich die Zeitaufwendung für die Arbeit (im Sinne des Gelderwerbs) erübrigen. Eine allein lebende Person muss sich um Arbeit und Haushalt kümmern. Stehen entsprechende Geldmittel zur Verfügung kann man ganz auf Arbeiten verzichten und sich für lästige aber notwendige Tätigkeiten Personal (Köche, Reinigungskräfte, Sekretäre, Gärtner, etc.) einstellen. (Allerdings verfügen die wenigsten Leute über solch umfangreiche finanzielle Mittel, so dass Sie sich gänzlich davon freikaufen können.) So bleibt für die Meisten Menschen nur die Möglichkeit, sich durch geschickte Arbeitsteilung, die verbleibende Zeit von notwendigen und unliebsamen Dingen frei zu machen. Wenn man von jeder Tätigkeit befreit wäre hätte man natürlich nicht mehr Zeit, die Zeit wäre eben nur frei für andere Tätigkeiten, und damit sind wir beim eigentlichen Problem: "Wie fülle ich meine Zeit?"

Denn egal ob man viel oder wenig Zeit zur Verfügung hat. Selbst die schönste Tätigkeit wird irgendwann langweilig und man steht erneut vor der Frage: "Wie fülle ich meine Zeit?". Diese Frage ist ein Fingerzeig auf den eigentlichen Kern unseres Daseins. Was tue ich. Irgendetwas tue ich immer. Aber erfüllt's mich auch? Nutze ich meine Zeit mit erfüllenden Dingen, die mich erfreuen oder erschlage ich meine Zeit mit Tätigkeiten die mir weder Freude bringen noch unangenehm sind? Kurz – nutze ich meine Zeit Sinnvoll? Ob ich meine Zeit sinnvoll nutze hängt ausschließlich davon ab was ich als sinnvoll erachte.

3.6 Planung von Zeit über große Zeiträume

Will man Zeit sinnvoll nutzen ist es hilfreich Ereignisse zu planen. Hier gibt es zwei wesentliche Dinge. Der Zeitpunkt, also "wannetwas stattfindet und die Dauer eines Ereignisses, also wie lange etwas von Beginn bis zum Abschluss dauert. Sehr kurze Ereignisse die Minuten oder wenige Stunden dauern werden fast nie für die entfernte Zukunft geplant, hierunter zählen ein Großteil der täglich anfallenden Tätigkeiten: Aufnahme von Essen, Körperpflege, zurücklegen von Wegen, Erledigung von Einkäufen, häusliche Tätigkeiten et cetera. Selten gibt es für solche Ereignisse feste zeitliche Pläne. Wenn überhaupt werden für derlei Ereignisse Wochenpläne oder dergleichen erstellt. Das zubereiten einer Mahlzeit bedarf zwar einer Form der Planung bezüglich einkaufen, zubereiten etc. wird aber selten für Monate im Voraus im Kalender notiert. Für Ereignisse, die in zukünftigen Woche oder Monaten stattfinden, wie: Feiern, Urlaube und Veranstaltungen werden in der Regel Termine gemacht. Je nach Umfang des Ereignisses werden hier auch genauere Pläne gemacht. Ist die Dauer eines Ereignisses länger, ist es ratsam einen Plan zu besitzen. Hier einige Beispiele für Ereignisse die viel Zeit in Anspruch nehmen: eine Ausbildung absolvieren, ein Haus abbezahlen, Kinder aufziehen, eine Firma führen, ein Menschenleben führen, das Wachstum einer Stadt, die Reifung einer Technologie, die Entwicklung einer Kultur. Diese Beispiele zeigen dass ein Ereignis nicht unbedingt ein Ende haben muss, welches wir in unserer Lebenszeit erleben.

Im praktischen Leben gilt es einen Kompromiss zu finden. Einen Kompromiss zwischen zuviel und zu wenig Planung. Es könnte das Argument kommen dass zu viel Planung die Spontanität raubt, oft ist es aber genau umgekehrt. Gerade weil es für wiederkehrende "Kleinigkeiten"- Tätigkeiten im Haushalt sind hier ein gutes Beispiel - keine Pläne gibt, werden sie überall zwischengeschoben, was dazu führt, dass jeder Tag zerstückelt wird. Hier kann mit festen Wochenplänen gegen gesteuert werden. (Putzen, Müll, einkaufen, waschen, Schriftlichkeiten, Termine planen, E-Mails beantworten etc.)

Für größer angelegte Ereignisse kann in entsprechenden Zeiträumen geplant werden. Wollen Sie eine neue Sprache lernen ein neues Hobby beginnen, Experte in einem Gebiet werden? Stecken Sie sich Monats oder Jahresziele und halten Sie diese schriftlich fest genau wie bei einem wöchentlichen Putzplan.

3.7 Wer besitzt die Zeit, wer hat am meisten davon

Zeit ist das Gut, welches am gerechtesten verteilt ist, jeder Mensch hat 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Diese Aussage betont aber nicht dass viele Menschen einen großen Teil Ihrer Lebenszeit abgeben müssen, um Ihrem Broterwerb nachzukommen. Somit sind sie nicht wirklich frei darin, wie Sie Ihre Zeit nutzen. Bin ich der Besitzer meiner Zeit, während ich für einen anderen arbeite? Wenn mir der andere sagen darf was ich tun soll (muss), oder besitzt dann der andere meine Zeit?

3.8 Wie verwende ich die Zeit sinnvoll?

Da jeder Mensch anderweitige Interessen hat und sich in einem einzigartigen Lebensumfeld befindet, gibt es hierfür keine universelle Antwort. Dennoch halte ich es für sinnvoll, seine Zeit aufzuteilen, um gleichermaßen Wohlbefinden für Geist und Körper zu ermöglichen. Wenn man seine Zeit auf wenige Dinge richtet (sich fokussiert), so wird man es innerhalb dieser wenigen Dinge weiter bringen, als wenn man zu vielen unterschiedlichen Dingen nachgeht (sich verzettelt). Ein positiver Nebeneffekt ist der, dass man bei der Ausübung von Dingen die man gut beherrscht, mehr Freude empfindet.

3.9 Zusammenfassung zum Thema Lebenszeit

- Die meisten Menschen haben ungefähr gleich viel Lebenszeit, rund 80 Jahre
- Ein sehr großen Teil unseres Lebens schlafen und arbeiten wir
- Im Alter vergeht die gefühlte Zeit schneller, da wir weniger neues erleben
- Das Leben hat mehrere Übergangsphasen die von großer Bedeutung sind
- Den meisten Menschen bleibt ein Drittel der Tageszeit zur freien Verfügung
- Zeit kann nicht gespart werden. Sie kann nur "sinnvoller" verwendet werden
- Dinge die wenig Zeit brauchen werden im Vergleich zu zeitaufwändige selten geplant
- Jeder hat 24 Stunden pro Tag. Kaum einer kann über 24 Stunden verfügen
- Denke gut darüber nach, wofür du deine Zeit verwendest

4 Bedürfnisse

Wir Menschen haben alle Bedürfnisse. Dabei gibt es physische Bedürfnisse, die wir zum Überleben brauchen, also sowas wie: Luft zum atmen, Essen und trinken etc. Daneben haben wir, als soziale Wesen, vielfältige psychische Bedürfnisse wie: Zugehörigkeit, Angenommen sein, geliebt werden, eine Aufgabe haben, und so weiter. Diese psychischen Bedürfnisse spielen sich normalerweise in einem Sozialkontext ab, also stehen fast immer in Wechselwirkung mit anderen Menschen. Die psychischen Bedürfnisse sind wesentlich schwerer greifbar als die zwingend notwendigen Bedürfnisse. Das Bedürfnis nach Hunger kann mit einer schlichten Mahlzeit befriedigt werden, wohingegen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit an zahlreiche Einflüsse geknüpft ist. Die Einbettung in ein Geflecht aus Individuen spielt hier eine Rolle, genauso der soziale Status innerhalb der Gruppe, die Verantwortung, der Respekt und die Dankbarkeit die einem im menschlichen Wechselspiel zugesprochen wird.

4.1 physische Bedürfnisse

Die Kategorie der zwingend notwendigen Bedürfnisse ist - zumindest in der entwickelten Welt - meistens ausreichend befriedigt. Eine bessere Erfüllung dieser Bedürfnisse, also zum Beispiel: eine Mahlzeit die besser schmeckt, ein besseres Auto, eine größere Wohnung in einer schickeren Gegend, ist meistens daran geknüpft, dass man mehr Geld dafür ausgibt. Gleichzeitig machen die Verbesserungen dieser Art von Bedürfnissen nicht unbedingt glücklicher.

Einige Beispiele für physische Bedürfnisse:

- eine Umwelt in der es möglich ist zu überleben
- Schutz vor Wittereinflüssen, Behausung, Kleidung
- Essen und Trinken
- Diverse Gebrauchsgegenstände
- Infrastruktur wie Supermärkte, Ärzte, Schulen
- Luxusgüter

4.2 psychische Bedürfnisse - meist zwischenmenschlicher Natur

Eine Verbesserung im Bereich der psychischen Bedürfnisse führt oft zu mehr wahrgenommenem Lebensglück. Das Gefühl dazu zu gehören, von anderen geliebt, geachtet und Respektiert zu werden, Freunde und Familie zu haben, zu wissen dass man anderen Leuten wichtig ist, all das führt zu wesentlich mehr Erfüllung und glücklich sein, als einfach nur in einem teureren Auto zu sitzen.

Einige Beispiele für psychische Bedürfnisse:

- Das Gefühl der Zugehörigkeit
- Das Gefühl gebraucht zu werden, eine Aufgabe zu haben
- Freunde, Familie, Menschen die einem etwas bedeuten und umgekehrt, Bindung
- Stabilität und Sicherheit
- Neues entdecken und Kennenlernen
- Lustgewinn und Vermeidung von Unangenehmen Dingen
- Gesundheit, Bildung, Weiterentwicklung
- Kontrolle über das eigene Leben
- Selbstwertgefühl
- Spiel und Unterhaltung
- Selbstverwirklichung

Bei Umfragen was den Menschen am wichtigsten ist, werden meistens Punkte genannt wie: glücklich sein, gesund sein, Familie haben, Freunde haben, Spass und Freude haben. Natürlich spielt Wohlstand auch eine große Rolle, wird aber meistens nicht als erstes genannt.

5 Geld und Vermögen

5.1 Warum soll ich mir Gedanken über Geld machen?

Ohne Geld wäre es uns nahezu unmöglich einigermaßen normal zu leben. Das trifft im besondere Maße auf Menschen zu, die in der westlichen Welt leben. Die Merkmale kapitalistisch orientierter Systemen wie Individualismus, ein autonomen Lebensstils und Sicherheit durch Besitz, fördern die Notwendigkeit nach Geldbesitz. Vielleicht könnte man sagen Geld macht Frei, aber diese Aussage ist etwas zu kurz gegriffen. Unser aller Leben ist von einer Vielzahl von Abhängigkeiten geprägt. Zeitliche Abhängigkeiten, wie die Notwendigkeit regelmäßig einer Arbeit nachzugehen, können durch viel Geldbesitz eliminiert werden. Körperliche Abhängigkeiten wie Drogen, Alkohol, Süchte oder Zwänge können mit Geld nicht kuriert werden, im Gegenteil, hier hilft nur Selbstdisziplin und die kann man mit Geld nicht erkaufen. Der Besitz von Vermögen bringt nicht nur viele Privilegien und Annehmlichkeiten mit sich, er verpflichtet auch zu einer Verantwortung, nicht nur den andern, sondern zuletzt auch sich selbst gegenüber. Der Besitz von Geld führt nicht zur Eliminierung von persönlichen Probleme. Statt dessen werden sich die Probleme verändern und man wird mit anderen Herausforderungen konfrontiert. Eine mächtige Person, welche die Verantwortung über viel Geld und damit meistens auch über viele Menschen hat, kann genau so zu einem Alkoholiker werden, wie eine Person mit wenig Verantwortung. Allerdings haben die Auswirkungen, bezogen auf die mächtigere Person, eine sehr viel größere Tragweite und können unter Umständen vielen Unbeteiligten Schaden zufügen. Landläufig hängt großem Vermögen das Image an, dass es für einen einzelnen nicht rechtens sei so viel zu Besitzen. Unausgesprochen hängt der Vorwurf im Raum, dass ein solches Vermögen nur durch die Ausbeutung von Dritten angehäuft werden konnte. In archaischen Zeiten mag dieser Vorwurf plausibel gewesen sein, heute jedoch, wo große Vermögen oft auf Ideen beruhen, ist er nicht mehr haltbar. Ein Einzelner hat eine bahnbrechende Idee, die tausende von neuen Arbeitsstellen entstehen lässt, wäre es jetzt gerecht für den Erfinder wenn er genauso belohnt werden würde wie der Rest?

5.2 Strukturierter Vermögensaufbau

5.2.1 Was bedeutet reich?

Es gibt unterschiedliche Reichtums Arten. Man kann reich an Erfahrung, reich an Wissen oder auch reich an Unwissenheit sein. Im folgenden ist mit Reichtum ausschließlich der Materielle, also der monetäre Reichtum gemeint. Der Begriff des "reich sein" ist nicht in einer Zahl ausdrückbar. Im allgemeinen Sprachgebrauch gilt heute ein Milliardär oder auch ein Millionär als reich. Diese Definition ist aber nicht klar, man denke nur an die Hyper-Inflation in Deutschland 1914 - 1923, wo es Banknoten mit einem aufgedruckten Wert von hundert Billionen Mark gab, wovon man sich aber kaum ein Brot kaufen konnte, in dieser Zeit war quasi jeder Millionär. Der Begriff der Armut ist in Deutschland konkret definiert. Wer weniger als 60

5.2.2 Grundsätzliche Überlegungen zum Aufbau eines Vermögens

Zu Beginn eines Vermögensaufbaus gibt es einige Fragen mit denen man sich auseinandersetzen muss und die wir im Folgenden ausführlich behandeln werden

- Wie groß soll das Vermögen sein, das ich aufbauen möchte? (Ziel)
- Wie viel Vermögen besitze ich bereits? (Start)
- Bis wann möchte ich das Vermögen aufgebaut haben? (Dauer bis zur Zielerreichung)
- Wie viel kann ich sparen?
- Wie vermehre ich mein bereits vorhandenes Vermögen?
- Weniger ausgeben, mehr einnehmen. Wie erhöhe ich meine Sparquote
- Einkommen aus mehreren Kanälen
- Wie erhalte ich den Wert meines Vermögens?
- Die Bedeutung der Geschwindigkeit des Wachstums

5.2.3 Wie groß soll das Vermögen sein das ich aufbauen möchte?

Diese Frage ist nur individuell zu klären. Ein denkbares Ziel ist ein so großes Vermögen, dass man von den Zinsen bequem leben kann, ohne das Vermögen aufbrauchen zu müssen. So dass man Einkünfte hat, ohne dafür eine Leistung zu erbringen (Leistungsloses Einkommen oder passives Einkommen). Ausgehend von dieser Annahme muss im Folgeschritt die Überlegung stehen wie viel man pro Monat benötigt. Je nachdem ob man einen bescheidenen Lebensstil führt, und diesen auch beibehalten möchte, oder ob man einen höheren Standard fährt, müssen die monatlichen Kosten ermittelt werden. Gehen wir im Folgenden beispielhaft davon aus sie benötigen 2.000 Euro pro Monat, das sind im Jahr 24.000 Euro. Nehmen wir ebenso an Sie erwirtschaften mit Ihrem Vermögen einen Zinssatz von 5

5.2.4 Wie viel Vermögen besitze ich bereits?

Der Umfang des bereits Vorhandenen Vermögens spielt eine wichtige Rolle. Er ist der zentrale Indikator wie weit Sie noch von der Summe Ihres Zielvermögens entfernt sind. Außerdem ermöglicht Ihnen ein höheres Vermögen eine Vielzahl an Möglichkeiten um an noch mehr Geld zu kommen. Mit Geld Verhält es sich wie Masse, große Masse zieht kleinere Masse an. Mit wenig Kapital können Sie Ihr Geld auf der Bank anlegen um dort einen geringen (oder gar keine) Zins zu bekommen. Das investieren in Wertpapiere geht zwar auch mit geringen Beträgen, ist mit höheren Beträgen aber sinnvoller, da Sie dann besser streuen (diversifizieren) können und Gebühren im Verhältnis geringer sind. Noch mehr Eigenkapital ermöglicht Ihnen den Zugang zum Immobilienmarkt. Bei sehr hohen Vermögen stehen

Ihnen steuerliche Vergünstigungen zur Auswahl, die sie mit einem geringen Vermögen nicht hätten. Sehr große Vermögen stehen oft immer mit dem Besitz von lukrativen Unternehmen oder Erbschaften in Verbindung. Bei einem großen Vermögen werden in der Regel auch bessere Methoden genutzt um das Geld zu verwalten.

5.2.5 Bis wann möchte ich das Vermögen aufgebaut haben?

Je früher Sie das Vermögen aufgebaut haben umso eher können Sie von den Früchten des Vermögens leben. Vielleicht wollen Sie früher in Rente gehen, oder vielleicht wollen Sie einfach nur ein Vermögen aufbauen um es an Ihre Nachfahren weiter zu geben. Ein zeitlich sehr weit entferntes Ziel hat Vor- und Nachteil. Der wichtigste Vorteil ist, dass sich Ihr Geld im Laufe der Zeit immer schneller von alleine vermehrt, hier kommt der Faktor Zeit bei den Zinseszinsen zum tragen. Nachteil ist, dass Sie länger warten müssen um die Früchte des Vermögens zu ernten, ohne das Vermögen selber verbrauchen zu müssen. Ein Blick in die weit entfernte Zukunft ist immer mit größeren Unsicherheiten behaftet, da keiner vorhersehen kann wie sich die Zukunft entwickelt. Kriege, persönliche Krankheit, Schicksalsschläge und wirtschaftliche Umschwünge können zukünftige Pläne nachhaltig beeinflussen, sowohl positiv als auch negativ.

5.2.6 Wie viel kann ich sparen?

Ein ist klar, wenn Sie mehr sparen haben Sie Ihr Ziel schneller erreicht. Das sparen von Geld, das aufheben, oder unschön gesagt, das horten von Geld, führt zu Vermögen. Je mehr Geld Sie aufheben um so mehr Zinsen bekommen Sie. Es gibt zwei Wege die Sparquote zu erhöhen. Weniger ausgeben und mehr verdienen. Am effektivsten ist es wenn man beides tut. Sparen bedeutet, jetzt auf etwas zu verzichten, dass man sich zu einem späteren Zeitpunkt mehr leisten kann. Für viele stellt das eine psychologische Hürde dar, da wir im jetzt leben und die Zukunft ungewiss sein kann. Einer der entscheidenden Schlüsselfaktoren ist hier die Charaktereigenschaft Geduld. Wer auf etwas warten kann wird dafür belohnt. "Der wichtigste Schlüssel um reich zu werden, ist das aufheben von Geld (sparen). Dieses kann gewinnbringend angelegt (investiert) werden. - Geben Sie immer gleich viel oder mehr aus als Sie einnehmen, werden Sie nie reich." Über das sparen könnte man ganze Bücher füllen. Ich denke, dass es leichter ist einen genügsamen Lebensstil zu führen als extrem viel Geld zu verdienen. Jeder kann freiwillig genügsam Leben, man muss sich nicht immer alles neu kaufen, muss nicht oft ins Restaurant gehen und muss sich auch nicht an der Gesellschaft orientieren. Sparsam kann wirklich jeder. Ein Geschäftsführer oder Unternehmer hingegen kann nicht jeder werden.

5.2.7 Wie vermehre ich mein bereits vorhandenes Vermögen?

Diese Frage bewegt die Menschheit schon seit jeher. Wie kann ich mein bereits vorhandenes Vermögen vermehren? Es gibt hierzu unzählige Wege. Grundsätzlich kann man hier aber zwei Wegen unterscheiden, erstens Sie tun aktiv etwas zu Ihrem Vermögen dazu, oder

zweitens, Ihr Vermögen vermehrt sich von alleine, quasi aus sich selbst heraus. Auf den ersten Weg, den man schlicht als Sparen bezeichnet, werden wir an späterer Stelle eingehen. Am Anfang eines Vermögensaufbaus wird der Großteil dessen was Sie sparen können aus Ihrer eigenen Arbeit kommen. Mit zunehmendem Wachstum Ihres Vermögens wird sich das gesparte Vermögen - bedingt durch Zinseffekte - immer stärker von alleine vermehren. In anderen Worten: Sie müssen immer weniger von außen zu Ihrem Vermögen hinzutun, um ein regelmäßiges Wachstum in gleichbleibender Höhe zu erreichen. Letztlich soll das Ziel sein, dass sich Ihr Vermögen aus sich selbst heraus so stark Vermehrt, dass Sie alleine aus dem Wachstum Ihre laufenden Kosten decken können und zusätzlich noch ein Überschuss bleibt, so dass das Vermögen weiter wachsen kann. Das zurückfließen lassen von Erträgen oder Zinsen in das Vermögen nennt man Thesaurierung, vom griechischen Thesaurus = Schatzhaus.

Wir betrachten im folgenden den Weg wie sich das Vermögen von alleine vermehrt. Unterschiedliche Quellen sprechen in diesem Zusammenhang auch von passivem Einkommen. Hierbei geht es im weitesten Sinne um Zins bzw. Rendite. Wenn Ihr Vermögen investiert ist, das heißt dass es in irgendeiner Form angelegt ist, sei es in Sparbüchern (geben i.d.R. eine schlechte Rendite), in Wertpapieren, Immobilien oder sonstigen Beteiligungen an Unternehmen, dann bringt es Ihnen einen Ertrag in Form von Zinsen. Es gibt zwei wesentliche Faktoren bei einer Investition mit Hinblick auf Verzinsung. Zeit und Höhe des Zinssatzes. Je nach Anlageform und Risiko fällt die Rendite - also der Zinssatz - höher oder niedriger aus. Prinzipiell gilt, je höher das Risiko um so höher die Gewinnchancen. Der Zinseszins ist das zentrale Werkzeug schlechthin, wenn es um die Vermehrung des Vermögens geht. Darum ist ein umfangreiches Verständnis rund um Zinssatz und Zinseszins unabdingbar. Es ist ratsam verschiedene Beispielrechnungen machen, um ein Gefühl für das Verhältnis von Zeit und Zinssatz zu bekommen. Tausend Euro mit einem Zinssatz von 5

5.2.8 Weniger ausgeben, mehr einnehmen. Wie erhöhe ich meine Sparquote

Es ist klar, desto weniger Sie ausgeben, um so mehr können Sie sparen. Genauso verhält es sich wenn Sie mehr einnehmen. Wenn Sie am effektivsten Ihr Vermögen maximieren wollen, dann müssen sie an beiden Fronten arbeiten (mehr sparen und mehr einnehmen). Weniger ausgeben geht nur bis zu einer Grenze, die durch Ihren Lebensstandard festgelegt ist. Um so mehr Sie im hier und jetzt bereit sind zu verzichten, um so besser wird es Ihnen in der Zukunft gehen. Um so größer Ihr gegenwärtiger Verzicht ist, um so schneller ist das Vermögens-Ziel erreicht. Bei den Einnahmen hingegen gibt es keine Obergrenze. Sie können zwar durch das Sparen alleine eine stattliche Summe sparen, wenn Sie aber viel Geld einnehmen können Sie wesentlich größere Summen sparen und werden somit auch wesentlich schneller Ihr Vermögens-Ziel erreichen.

5.2.9 Einkommen aus mehreren Kanälen

Vielleicht ist Ihnen bei der Untersuchung Ihrer ausgehenden Zahlungen aufgefallen, dass Sie Ihr Geld für viele verschiedene Dinge ausgeben: Miete, Nahrung, Kleidung, Mobilität, Kommunikation, Freizeit, Urlaub, Familie, Freunde, Hobbys und so weiter. Vielleicht ist

Ihnen auch bei der Untersuchung Ihrer eingehenden Zahlungen aufgefallen dass es meistens nur eine einzige Quelle gibt, und zwar das Gehalt. Stellen Sie sich vor Sie hätten Einnahmen aus unterschiedlichen Quellen: Gehalt, Einnahmen aus Vermietung, Einnahmen aus Dividenden von Aktien, Ausschüttungen von Firmenanteilen die Ihnen gehören, Tantiemen aus Rechten an Büchern, Musikstücken, geistigem Eigentum und so weiter. Wenn Sie Einkünfte aus mehreren Quellen beziehen, verkleinern Sie auch gleichzeitig das Risiko, sollte einmal eine Einkommensquelle wegbrechen.

5.2.10 Die Bedeutung der Geschwindigkeit des Wachstums

Um es gleich vorweg zu nehmen, “die Geschwindigkeit des Wachstums” bedeutet hier, eine höhere Rendite. Bei zwei gleich großen Geldbeträgen, vermehrt sich jener schneller, welcher höher verzinst ist. Wenn die Wirtschaft pro Jahr um 1

5.3 Aktien

5.3.1 Begriffe, Kennzahlen, Fachwörter

Der Umgang mit Wertpapieren erfordert eine bestimmtes Vokabular. Die Anzahl der Begriffe ist, besonders am Anfang, ein unüberschaubarer Dschungel. Viele der Fachwörter haben unterschiedliche Synonyme und ergeben mitunter auch nur im Kontext den richtigen Sinn. Im folgenden habe ich eine Sammlung der wichtigsten Begriffe aufgelistet.

Umsatz Der Umsatz spiegelt den gesamten Wert aller Einnahmen eines Unternehmens wieder.

Marktkapitalisierung Die Summe aller Aktien multipliziert mit den aktuellen Kurswert. Die Begriffe Börsenkapitalisierung (eng.: market cap) und Börsenwert sind gebräuchliche Synonyme. So hatte McDonalds im Jahr 2016 eine Marktkapitalisierung von 100 Milliarden Dollar.

Ergebnis nach Steuern, Gewinn nach Steuern Das Ergebnis nach Steuern (eng.: Earnings after Taxes, EAT) ist der eigentliche Gewinn der Unternehmung nach Abzug aller anfallenden Steuern.

Dividende Die Dividende ist eine Beteiligung der Aktionäre am Gewinn des Unternehmens. Sie erfolgt in Form von Ausschüttungen die über das Jahr verteilt sind. Amerikanische Unternehmen schütten in der Regel quartalsweise aus, deutsche Unternehmen einmal pro Jahr. Die Höhe der Ausschüttungen richtet sich nach dem wirtschaftlichen Wohlergehen der Firma. Die meisten Firmen versuchen - aber auch in Krisenzeiten - durch eine kontinuierliche Dividendenpolitik die Aktionäre positiv zu stimmen. Historisch ist es oft so gewesen, dass Unternehmen mit einer konstanten bzw. wachsenden Dividende sich übermäßig gut am Markt behaupten konnten. Unternehmen die über lange Jahre hinweg Ihre Dividende steigern oder zumindest auf Vorjahresniveau halten konnten werden als Dividenden-

Aristokraten bezeichnet. Sie sind für eine Dividenden-Strategien bei Aktionären beliebt.

Buchwert pro Aktie Gibt den Wert alle realen Güter wieder (Immobilien, Maschinen, Rohstoffe, etc.) die sich im Besitz der Firma befinden. Immaterielle Werte (Markenwert, Werte von Patenten) fließen nicht in den Buchwert ein. Der Kurs einer Aktie macht nicht selten das vielfache des Buchwertes aus.

5.4 Zusammenfassung zum Thema Geld

Geld kann eine starke Stütze im Leben sein, löst aber bei weitem nicht alle Probleme Es gibt verschiedene Definitionen darüber, was Reichtum bedeutet Plane den Aufbau von Vermögen mit messbaren Zahlen Der wichtigste Schlüssel um reich zu werden ist das aufheben (sparen) von Geld Lerne zu verstehen wie Zinsen funktionieren Verringere deine Ausgaben, erhöhe deine Einnahmen Baue die mehrere Kanäle auf, aus denen du Einkommen beziehst Verstehen die Bedeutung von Wachstum im Zusammenhang von Geld und Wirtschaft Kenne die Grundlagen von Aktien, Immobilien und Unternehmertum

6 Beziehung und Partnerschaft aus der Sicht eines Mannes

Die Beziehung zwischen Mann und Frau gehört zu den wichtigsten Punkten im Leben eines jeden Menschen. Schließlich entscheidet sich darin, ob man erfolgreich seine Gene weitergeben kann, oder ob die eigene Linie ausstirbt. Grundsätzlich wollen erwachsene Frauen Männer als Partner und keine Kinder, Teenanger oder pubertierende Jungs. Das gilt sowohl für das äußerliche des Mannes, als auch für seine inneren Werte, seine Reife und seine Haltung, kurz - seine Männlichkeit.

6.1 Einige Merkmale eines Gentleman

Ein Gentleman ist ein Mann, der seine Männlichkeit bewusst lebt. Es bedarf einer gewissen Anstrengung und Bewusstheit um als Gentleman wahrgenommen zu werden. Vieles, was im ersten Moment als Selbstverständlich erscheint, ist bei genauerer Betrachtung alles andere als Selbstverständlich. Es sind oft kleine aber entscheidende Unterschiede, die in der Summe ein ganz anderes Bild von einer Person ergeben. Nicht alle im folgenden genannten Punkte können oder müssen sofort umgesetzt werden. Die Konzentration auf ein paar wenige Punkte reicht oft schon aus, um in den Augen von anderen Personen, besonders jenen von Frauen, positiver wahrgenommen zu werden.

Körperpflege

- Er hält seinen Körper fit und Gesund (Ernährung, Bewegung, maßvoll Genussmittel)
- Täglich duschen
- Täglich die Unterwäsche wechseln
- Täglich Deo verwenden
- Hände waschen
- Eine schicke Frisur
- Gepflegte Fingernägel und Fußnägel

Kleidungsstil

- Passende, gut sitzende Kleidung
- Gepflegte Kleidung
- Einen schicken Stil
- Schicke Kleidung, Hemd, passende Hose, Gürtel, Sakko, etc.
- Gute Schuhe, evtl. schicke aber bequeme Schuhe

Gute Manieren

- Verwendete keine derbe Sprache (nicht fluchen, keine Schimpfwörter)
- Hat Tischmanieren und weiß wie man sich in einem Restaurant verhält
- Gesten der Freundlichkeit: Türe aufhalten, Mantel abnehmen, nicht ins Wort fallen
- Bitte und Danke sagen

Umgang mit Menschen

- Respektiert andere Menschen
- Redet nicht zu viel über sich selbst
- Ist ehrlich
- Kann zuhören
- Kann Gefühle zeigen
- Protzt nicht und ist kein Angeber
- Ist eloquent und geistreich
- Hat Humor (kann auch über sich selbst lachen)
- kennt sich selber !!! Und liebt sich selber !!!
- weiß etwas mit sich selbst anzufangen wenn er alleine ist

7 Die Liebe

7.1 Die Liebe als das ultimative Zentrum von allem

Es ist sicher nicht übertrieben, zu sagen, dass die Liebe eines der größten Mysterien der Menschheit ist. Der Begriff der Liebe geht weit über eine Liebesbeziehung zweier Individuen hinaus. Es gibt eine Vielzahl von Lieben: mütterliche, freundschaftliche, brüderliche, fürsorgliche, göttliche, ermahnende, dankende, erotische, sexuelle, karitative Liebe. Sicher lässt sich diese Liste noch um weitere Punkte ergänzen. Die großen Werke der Weltkultur beinhalten alle, in irgendeiner Weise, das Thema Liebe. In vielen Religionen steht die Liebe im Zentrum. Wahre Liebe ist Bedingungslos. Sie ist frei von Forderungen. Sie gibt aus sich heraus, sie sprudelt über wie eine Quelle. Sie ist ein Zeichen von Überfluss.

7.2 Selbstliebe

Nur wer sich selbst liebt kann auch andere Lieben. So steht es schon in der Bibel geschrieben: Galater 5.14: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". Wer mit sich selbst nicht im Reinen ist, wer selbst an sich zweifelt und immer wieder nicht-liebenswerte Dinge entdeckt, wird auch genau diese bei seinem Gegenüber finden. Jemand der sich selbst liebt hat hat auch Liebe für andere übrig. Es ist wichtig zu unterscheiden zwischen einem gesunden Egoismus, also ein für uns selbst eintreten und einem kranken Narzissmus, bei dem sich alles ausschließlich nur um uns dreht. Nur wer für sich selbst sorgt, für sich selbst da ist und auf sich selbst achtet, also wer sich selbst liebt, sprudelt über und kann davon etwas an andere abgeben. Wohingegen jemand der ausschließlich für andere da ist irgendwann ausgebrannt und ausgezehrt ist und somit weder für sich noch für andere da sein kann.

7.3 Liebe in der Partnerschaft

Heute herrscht der Gedanken vor, dass man sich gegenseitig lieben muss, um eine erfüllte Partnerschaft zu führen. In früheren Zeiten oder in anderen Kulturen war und ist das nicht so. Die Widrigkeiten des Alltags, stellen das Band der Liebe oft genug auf die Probe. Eine Erkenntnis, die ich aus einer gescheiterten Beziehung gezogen habe: Vergiss nicht, dich um dich selbst zu kümmern. Vergiss nicht, dich um deine eigenen Bedürfnisse und Belange zu kümmern und vergiss nicht, dich selbst zu lieben. Es besteht leicht die Gefahr in einer Beziehung, dass man sich für den anderen verbiegt, um zu gefallen, dass man sich für den anderen krumm macht und versucht alles richtig zu machen - das halte ich für Gefährlich. In dem Moment wo man sich selbst sein darf, darf man auch aus freien Stücken entscheiden den anderen zu lieben, bzw. so zu lieben wie er ist. Echte Liebe ist immer ohne Zwang. Auch wenn man in der Partnerschaft symbolisch, geistig und auch körperlich ineinander verschmilzt, ist man doch noch immer noch zwei unterschiedliche Individuen, mit eigenen Wünschen, Vorstellungen und Lebenserfahrungen. Echte Liebe heißt auch, den anderen so anzunehmen wie er ist. Und dieser Prozess der Annahme, kann erst völlig geschehen, wenn man sich selbst angenommen hat. Erst durch die Annahme von sich selbst, ist es einem

möglich dem anderen auch zu gönnen, so sein zu dürfen wie er ist.

8 Kommunikation

8.1 Die genutzte Sprache verliert Ihre Vielfalt

Kommunikation ist etwas seltsames. Es wird stetig mehr kommuniziert, in der heutigen Welt. Gleichzeitig wird aber immer weniger gesagt. Noch nie hatten wir so viele Wörter, so viele Ausdrucksmöglichkeiten und noch nie haben wir die uns zur Verfügung stehenden Mittel so sparsam eingesetzt. Die Sprache in Ihrer Vielfalt und Blumigkeit ist ins Hintertreffen geraten. Der aktive Wortschatz der breiten Masse wird immer uniformer, und bedient sich immer zurückhaltender aus einem riesigen Schatz an Ausdrucksmöglichkeiten. Es scheint so, als ob wir uns sprachlich in die Richtung bewegen, die George Orwell in seinem Roman 1989 aufgezeigt hat.

8.2 Schweigen ist mehr

Im Rahmen der Gedanken über Kommunikation ist mir ein Instrument aufgefallen, das Instrument des Schweigens, welches viel zu selten Einsatz findet. Schweigen hat einen sehr mächtigen Charakter. Viele Sprichwörter beschäftigen sich mit der Natur des Schweigens. Ernest Hemingway sagte einmal: "Man braucht zwei Jahre um sprechen zu lernen und fünfzig, um zu schweigen". In der Bibel ist die Rede davon dass der Kluge sein Zunge im Zaum hält. Oft wird aus einer anfänglichen Diskussion (lat: "discussio" = "Untersuchung"), eine Debatte (franz: "débattre" = "(nieder)schlagen"), ein Streitgespräch, bei dem es darum geht, gegenüber dem anderen Recht zu haben. Wenn man merkt, dass sich eine Diskussion in eine Debatte zu verwandelt droht, ist man gut beraten darüber nachzudenken ob es nicht sinnvoller wäre dem Schweigen den Vortritt zu geben. Die bis dahin gewonnenen Erkenntnisse aus der Diskussion, drohen durch die Debatte zerstört zu werden. Das abrupte Schweigen, aus einem Wortgefecht heraus, wird den Gesprächspartner mit ziemlicher Sicherheit verletzen oder irritieren. Hier wäre eine Strategie, den eigenen Redefluss schrittweise zu verringern. Auch wenn man anfänglich mit Anfeindungen des Gegenübers rechnen muss. Begehen Sie dann nicht den Fehler sich rechtfertigen zu müssen. Was bedeutet es wenn ich schweige? Möchte ich nichts sagen? Oder suche ich die Ruhe vor zu vielen Worten? Schweigen gibt dem zuvor gesagten Raum zum nachdenken. Um das gesagte zu verdauen und es auf sich wirken zu lassen. Schweigen ist in jedem Fall eine gute Geduldsübung. Und das geduldige Menschen oft besser dastehen als ungeduldige, ist lebenspraktisch erprobt und wissenschaftlich erwiesen.

8.3 Die Innenwelt und die Außenwelt

Wir leben meistens im Spannungsfeld zwischen unserer inneren und äußeren Welt. Die Äußere Welt ist alles was um uns herum geschieht. Die Menschen, die Beziehungen, die Örtlichkeiten an denen wir uns befinden, das materielle was uns umgibt, also alles was wir mit unseren sensorischen Sinnesorganen wahrnehmen können. Die Innere Welt hingegen ist der Raum in uns, unsere Gedanken, unsere Gefühle, das nicht abreißende Hintergrundrau-

schen unserer Gedanken und geistigen Umtriebigkeit. Zwischen beiden Welten gibt es eine permanente, wechselseitig wirkende Beziehung. In der Innenwelt gefasste Vorhaben können sich in der äußeren Welt manifestieren. Sei es in Form von konkreten Umsetzungen, oder in der Art und Weise wie ich die Welt wahrnehme. Gleichzeitig wirken sich Geschehnisse in der äußeren Welt auf mein Innenleben aus. Die enge Wechselbeziehung beider Welten macht eine scharfe Abgrenzung von beiden Welten nahezu unmöglich.

Es liegt auf der Hand, dass die kognitive Wahrnehmung der äußeren Welt sich in unserer inneren Welt abspielt und dabei höchst subjektiv aufgenommen wird, abhängig von unserer Einstellung unseren Erfahrungen, unseres Charakters, kurz unserer Persönlichkeit. Würde die Aufnahme von Sinneseindrücken der äußeren Welt nicht durch unsere Persönlichkeit subjektiv verändert, so würden die meisten Menschen welche die gleiche Situation erleben, diese genau gleich Wahrnehmen und Empfinden. Die persönlich getrübe Wahrnehmung erschwert häufig die Kommunikation mit anderen, gibt aber dem empathischen Gegenüber auch eine Chance, die Welt durch andere Augen zu sehen.

Vermutlich streben geistig gesunde Menschen an, dass sich die Innen und Außenwelt zueinander kongruent verhalten, also so, dass sich die innere Wahrnehmung logisch und schlüssig in dem spiegelt was wir glauben durch die äußere Welt aufzunehmen. Innerhalb der inneren Welt können wir - theoretisch zumindest - Anpassungen vornehmen, die unschlüssige Sinneswahrnehmungen aus der äußeren Welt mit der inneren in Einklang bringen. Umgekehrt ist das sehr viel schwieriger. Die Welt außerhalb von uns lässt sich nur bedingt beeinflussen. Ein Beispiel: Wir wollen am Samstag im Garten grillen und es fängt an zu regnen (Die äußere Welt). Daraufhin fangen wir uns an zu ärgern (Die innere Welt), unsere Laune sinkt in den Keller. Die bereits eingeladenen Freunde bekommen unseren Missmut zu spüren. Offensichtlich können wir den Regen nicht einfach abstellen. Sehr wohl aber können wir flexibel reagieren. Anstatt Ärger in uns aufsteigen zu lassen könnten wir das Grillgut in der Pfanne anbraten und einen vergnüglichen Samstag im Wohnzimmer verbringen. Wir könnten das Grillen vertagen und ein Restaurant besuchen, und so weiter. Kurzum: wir haben einen gewaltigen Spielraum an Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten müssen aber erst in der inneren Welt antizipiert werden um sich letztlich in der äußeren Welt zu manifestieren.

Ich behaupte, dass ein großer Teil unserer persönlichen Probleme im Umgang mit anderen Menschen darin besteht, dass wir zu wenig darin geübt sind die Möglichkeiten die uns unsere innere Welt bietet zu nutzen. Und dafür gibt es einen Grund: Die äußere Welt, die sich uns oft laut und vordergründig aufdrängt, die unsere Konzentration, Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt wo immer sie kann. Da bleibt wenig Raum für die innere Welt. Diese ist weniger laut und drängt sich nicht auf. Im Gegenteil. Die innere Welt ist eher leise und verlangt eine stilles Hinhören. Die innere Welt offenbart sich in den ruhigeren Momenten, in Momenten des in sich gekehrt seins, in Momenten der Kontemplation. Aber es rentiert sich allemal. Die Gedanken welche die inneren Welt langsam zum Vorschein bringt, haben mehr tiefe und Qualität als jene, die das immerwährende Rauschen der äußeren Welt erzeugt.

9 Gedanken über Gefühle

Wir Menschen sind Gefühlswesen. Frauen genauso wie Männer, nur dass Frauen einen viel offeneren Zugang zu Ihren Gefühlen haben als Männer. Das hängt sicher mit der gesellschaftlichen und kindlichen Prägung zusammen. Außerdem spielen bei Frauen die Hormone auch eine große Rolle, welche deren Gefühlsleben stark beeinträchtigen. Frauen haben wegen den Hormonen mitunter starke Gefühlsschwankungen. Es ist als Mensch generell wichtig seine Gefühle zu kennen, und entsprechend darauf reagieren zu können. Genauso wie uns der Körper Zeichen gibt, wenn etwas mit uns nicht stimmt, genauso helfen uns Gefühle unser psychisches, unser geistiges Innenleben zu verstehen. Gefühle sind einerseits sehr flüchtig, können schnell auftreten aber auch genauso schnell wieder verschwinden. Wenn sich dieselben oder ähnliche Gefühle aber regelmäßig melden, ist das ein Anzeichen dafür, dass es hier ein Thema gibt. Dann tun wir gut daran zu untersuchen und zu forschen, was der Ursprung dieser Gefühle ist, woher sie kommen und vor allem was sie uns sagen wollen. Tiefe Gefühle und Emotionen hängen oft mit frühen Kindheitserfahrungen zusammen. Ein Schlüssel um sich selbst und seine Gefühle besser zu verstehen, kann die Erkundung der eigenen Vergangenheit sein. Manchmal schleppt man ein Leben lang unverarbeitetes aus der Kindheit mit sich, was sich in der Gegenwart in unterschiedlichen Gefühlen äußert. Themen wie: Verlustängste, Einsamkeit, soziale Ängste sind nur ein paar wenige Beispiele. Jeder von uns hat im Erwachsenenalter spezifische Themen, die ihn gefühlsmäßig bewegen, begleiten oder auch behindern. Man tut gut daran sein Innenleben zu kennen, sich Zeit zu nehmen um zu reflektieren und auch sich seinen innere Ängste zu stellen.

9.1 Der Motiv Kompass

10 Gesunde Ernährung

Die richtige Ernährung ist neben reichlich Bewegung die entscheidende Komponente um lange gesund zu bleiben. Dieses Kapitel widmet sich den Grundlagen gesunder Ernährung und stellt sich die Frage: “Was sollen wir essen um unseren Organismus möglichst lange gesund zu erhalten”.

10.1 Grundlegenden Nährstoffe die unser Körper braucht

Unser Körper benötigt Makro-Nährstoffe:

- Proteine
- Kohlenhydrate
- Fette

Zudem benötigt unser Körper auch Mikro-Nährstoffe:

- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralstoffe

Nährstoffe werden im Verdauungstrakt aufgespalten und über das Blut den Zellen zugeführt. Betrachten wir die lebensnotwendigen Nährstoffe etwas genauer:

10.2 Proteine

Proteine, umgangssprachlich auch als Eiweiß bezeichnet, sind Makromoleküle die eine zentrale Grundlage für unsere Ernährung bilden. Sie dienen zur Herstellung von Muskelfasern, Zellen, Knochen, Blut und Organen. Um ein Sättigungsgefühl zu erreichen muss dem Körper eine bestimmte Menge an Proteinen zugeführt werden. Rund 20 Prozent des Körpers besteht aus Proteinen. Bei einem Proteinmangel kann es zu Abbau der Muskeln kommen. Proteine bestehen aus Ketten von Aminosäuren. Die aufgenommenen Proteine werden durch Enzyme verdaut und in 21 Aminosäuren zerlegt. Diese gelangen durch die Wand des Dünndarms in den Blutkreislauf. Acht dieser Aminosäuren kann der Körper nicht selber herstellen, darum werden als essentiell bezeichnet, sie müssen also von außen zugeführt werden. Gesunde Proteinträger sind u.a.: Linsen, Fisch (Lachs, Forelle, Thunfisch), Nüsse (Mandeln, Erdnüsse), Bohnen, Kichererbsen, Lupinenkerne.

10.3 Kohlenhydrate

Der Organismus benötigt Energie um seine Grundfunktionalität aufrecht zu erhalten, der sogenannte Grundumsatz. Die Maßeinheit für diesen Energiebedarf wird in Kilokalorien oder Kilojoule angegeben. Pro Tag benötigt der Mensch, je nach Alter und Geschlecht, zwischen 1600 bis 2500 Kilokalorien. Dieser Energiebedarf wird über Kohlenhydrate und Fette gedeckt. Dabei liefert ein Gramm Kohlenhydrate 4 Kilokalorien, ein Gramm Fett 9 Kilokalorien. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Im wesentlichen gibt es drei Arten von Kohlenhydraten:

- **Einfachzucker (Monosaccharide)**
Hierunter fallen Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose). Einfachzucker sind vor allem in Obst und Raffiniertem Zucker zu finden. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell steigen.
- **Zweifachzucker (Disaccharide)**
Hierzu zählen Haushaltszucker und Zucker wie er in Süßigkeiten vorkommt. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Zweifachzucker sind reine Energieträger und enthalten, im Gegensatz zu Obst, keine Vitamine oder Mineralien.
- **Mehrfachzucker (Polysaccharide oder auch komplexe Kohlenhydrate)**
Hierzu zählt vor allem Stärke. Sie sind in Kartoffeln, Getreide, Reis und Vollkornprodukten sowie Obst und Gemüse zu finden. Der Blutzuckerspiegel steigt hier nur langsam an, da die Mehrfachzucker erst aufgespaltet werden müssen, bevor Sie ins Blut gelangen.

Bevor die unterschiedlichen Zucker in das Blut gelangen müssen Sie erst in Einfachzucker aufgespalten werden. Das Hormon Insulin transportiert anschließend die Glucose über das Blut in die Zellen. Zuviel vorhandener Zucker wird als Glykogen und Fett eingelagert. Der Mensch benötigt einen bestimmten Blutzuckerspiegel der nicht unterschritten werden darf. Bei Unterschreitung des Blutzuckerspiegels wird die Leber aktiv und wandelt Glykogen, sogenannte Leberstärke, in Glucose um. Wenn der Körper längere Zeit Hungert beginnt die Leber Körpereiweiß in Glucose umzuwandeln. Zweifachzucker landen sehr schnell im Blut, erhöhen damit den Blutzuckerspiegel und führen so zu einer hohen Insulinausschüttung was den Blutzuckerspiegel wieder rasch senkt. Dadurch kann bei manchen Menschen schnell wieder Hunger entstehen. Komplexe Kohlenhydrate sind bessere Energielieferanten, da Ihre Aufspaltung länger dauert. Lebensmittel die Polysaccharid enthalten, liefern auch oft Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, außerdem haben sie meistens einen geringeren Fettanteil.

10.4 Fette

Fette, oder auch Lipide genannt, zählen zu den lebenswichtigen Bausteinen, die unser Körper benötigt. Der Anteil unserer täglichen Energiezufuhr sollte zu etwa 30

10.5 Vitamine (todo)

10.6 Spurenelemente

Spurenelemente können nicht selbst vom Körper hergestellt werden. Sie werden nur in sehr kleinen Mengen benötigt, daher heißen sie auch Spurenelemente. Unter anderem sind das: Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen und Zink,

10.7 Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selber herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Hierzu zählen: Calcium, Chlor, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel. Weitere Wichtige Stoffe die unseren Körper beeinflussen

10.8 Insulin

In der Bauchspeicheldrüse wird das lebenswichtige Insulin, was auch als Insel-hormon bekannt ist, gebildet. Insulin ist das einzige Hormon das den Blutzuckerspiegel senken kann, um das zu erreichen veranlasst es die Zellen des Körpers zur Aufnahme von Glukose. Insulin erlaubt der Glukose durch die Zellmembrane in das innere der Zelle einzudringen. Die Aufnahme von kohlenstoffreicher Nahrung ist die Hauptquelle für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

10.9 Einige sehr gesunde Lebensmittel

Grundsätzlich ist eine Vielfalt der Lebensmittel immer positiv, ungesunde Lebensmittel natürlich ausgeschlossen. Folgende Lebensmittel sind gesund und sollten oft in den Speiseplan einfließen:

Ananas, Äpfel, Artischocken, Basilikum, Bananen, Blumenkohl, Brokkoli, Brombeeren, Cashewnüsse, Distelöl, Erbsen, Grapefruit, Gurken, Haselnüsse, Heidelbeeren, Himbeeren, Ingwer, Kabeljau, Karotten, Kartoffeln, Kefir, Kichererbsen, Kiwis, Knoblauch, Kohlrabi, Kurkuma, Lachs, Lauch, Leinsamenöl, Linsen, Mandeln, Oliven, Olivenöl, Paprika, Pistazien, Quark, Radieschen, Rosenkohl, Rote Beete, Salat, Sauerkraut, Spinat, Stachelbeeren, Süßkartoffeln, Tee, Tomaten, Vollkornbrot, Zucchini, Zwiebeln,

11 Lesen

Lesen ist in der heutigen Zeit, dem Zeitalter der Information, eine zentrale Schlüsselkompetenz. Es ermöglicht uns den Zugang zu Bildung, es dient uns zur Kommunikation, es ermöglicht uns Dinge zu verstehen, deren Komplexität und Umfang, das gesprochene Wort nicht vermitteln kann. Lesen hat gegenüber dem schauen eines Videos den Vorteil, dass man sich alle Dinge selbst vorstellen muss. Dadurch wird die Kreativität und die Phantasie trainiert, was auch dazu führt, dass man sich die Dinge leichter merken kann. Beim lesen taucht man immer in die Gedankenwelt eines anderen Menschen ein, die Welt des Autors. Der Autor eines Sachbuches wird bestrebt sein, sehr viel seiner Lebens-Erfahrungen und seines Wissens in das Buch zu bringen. Ist es nicht faszinierend, dass man mittels des Lesens eines Buches die Lebens-Erfahrungen einer Fremden Person, in hoch komprimierter Form, aufnehmen kann, ohne lange Jahre eine Beziehung zu dieser Person, die Zeit, Kraft und Geld kostet, aufrecht zu erhalten?

11.1 Lesen ist charakteristisch für die gehobene Gesellschaft

Das Lesen ist eine Beschäftigung die eher bei gebildeten Bürgern zu finden ist. Nicht nur, dass das lesen einem eine breitere Wissensbasis eröffnet, es hebt einen auch kulturell auf ein anderes Niveau. Schaut man sich unterschiedliche Berufsgruppen an, stellt man fest, dass Berufe, die allgemein als sehr hoch angesehen oder geachtet sind, z.B: Jurist, Lehrer, Wissenschaftler, Ingenieur, Arzt, Manager etc. sehr eng mit dem Lesen verflochten sind. Keine akademische Laufbahn kommt ohne das lesen aus. Die Fähigkeit sich schnell in neue Wissensgebiete einzuarbeiten, ist in unserer kurzlebigen Zeit eine Voraussetzung um wettbewerbsfähig zu bleiben. "Glauben Sie, die meisten wohlhabenden Leute besitzen eine Bibliothek weil Sie sich eine leisten können, oder glauben Sie, dass die Leute durch das lesen von Büchern wohlhabend geworden sind", schrieb einst der Finanz-Coach Bodo Schäfer.

12 Die Zukunft

Im Zuge der digitalen Revolution, mit Hinblick auf den Gedanken, dass Maschinen einen Großteil der von Menschen zum leben benötigten Güter autonom produzieren werden, muss das auf Wachstum basierende, gegenwärtig vorherrschende Finanzsystem einen Wandel erfahren.

13 Die Probleme unserer Zeit

Verschmutzung, Verseuchung und Ausbeutung der Umwelt

- Globale Erwärmung
- auftauen des Permafrost
- Gletscherschmelze
- Meeresspiegelanstieg
- schädliche Emissionen
- Verseuchung der Umwelt
- Gewässer / Meere (Plastik, Pestizide, Düngemittel)
- Böden durch übermäßige Düngung
- Endlagerung von Atommüll
- Veresuchung des globalen Trinkwassers
- Rodung der Wälder (Urwälder)
- Abbau und irreversible Umwandlung von Rohstoffen (Sand, Seltene Erden)

- Soziale Unruhen, Ungleichheit, Neid, Missgunst und Abschottung
- Politischer Protektionismus und Nationalismus
- Machtergreifung durch narzisst. Politiker (Trump, Duterte, Bolsonaro)
- Korruption und Machtmissbrauch (Das war schon immer so)
- Abschottung durch Technologie, Religion, Kultur und Nation (Wir gegen die)
- Kriege um Ressourcen
- Flüchtlingsströme wegen Krieg, Unruhen, Klima und Armut
- Soziale Spaltung (Gentrifikation, Verschwindende Arbeitsplätzen, Wir gegen Die)
- Ungesunde Ernährung, Mehr Übergewichtige Menschen

Naturkatastrophen

- Krankheiten und Pandemien (Corona, SARS, Schweinepest)
- Überschwemmungen

- Erdbeben
- Dürren
- Hungersnöte
- Insektenplagen (Heuschrecken vernichten die Ernten)
- Stürme, Hurrikane, Tornados
- Ausbreitung von Wüsten

Sonstiges

- Zunehmende wirkungslosigkeit von Antibiotika wegen Gewöhnungseffekten
- Anstieg des Narzissmus
- Anstieg des Rassismus
- Artensterben (Insekten, Bienen, Wildtiere)
- Massenweise Tötung von Tieren