

KURT TEPPERWEIN

*Umdenken  
für ein  
besseres Leben*



KURT TEPPERWEIN

*Umdenken  
für ein  
besseres Leben*

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-941-9

1. Auflage 2019

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Coloures-pic, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Vorwort

Die Realitätsflucht –

Das Phänomen, in der Zukunft und in der Vergangenheit zu leben

Leistungsdruck, Ansehen und falsche Ideale –

Vom Zwang, etwas Besonderes sein oder leisten zu müssen

Lethargie, geistige Trägheit und Uneinsichtigkeit –

Wenn das Leben als einzige Realität hingenommen wird

Das Schuldzuweisungsprogramm –

Ein Opferdasein als Hauptrolle des Lebens

Das Richtersyndrom –

Das Leben als Bewertungs-, Verurteilungs- und Kritikschauplatz

Der Verjüngungswahn –

Vom Wunsch, nicht altern zu wollen

Die Diktatur der Gedanken –

Wenn Ignoranz und Arroganz des Egos unbemerkt bleiben

Die Kraft des gesprochenen Wortes –

Vom Zwang, das Leben kommentieren und zerreden zu wollen

Selbstmitleid –

Warum wir freiwillig in unserem selbsterschaffenen Gefängnis bleiben

Schlussgedanken

Über den Autor

# Vorwort

Dieses Buch ist Ihr persönlicher Wegbegleiter, der frischen Wind in Ihren Alltag bringen soll. Es lädt Sie dazu ein, das Menschsein im Allgemeinen etwas genauer zu betrachten. Was bedeutet das überhaupt? Sind wir uns selbst fremd geworden – oder haben wir uns nie wirklich gekannt? Wir alle haben uns irgendwann längst eingefahrene Sichtweisen, Konzepte und Vorstellungen angeeignet. Wir haben einfach etwas übernommen, was die meisten von uns nicht auf seine Richtigkeit hin überprüft haben. Nun ist aber die Zeit gekommen hinzusehen, inwieweit das, was wir zu glauben wissen und über uns und die Welt denken, wirklich der Wahrheit entspricht. Was ist Wahrheit überhaupt? Gibt es mehrere Wahrheiten? Oder hat jeder seine eigene, die dann doch wieder nur individuell ist? Gibt es eine Wirklichkeit, die unveränderlich und gleich ist und sich über die Wahrheit erhebt? Warum können wir sie nicht sehen? Wo versteckt sie sich? An diese Fragen haben sich schon Pioniere, Dichter und Mystiker herangewagt und entdeckt, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde als eine Welt, die leistungsorientiert, kalt und vergänglich ist. Der Mensch ist mehr als ein denkender und fühlender Körper, er ist universelles Bewusstsein.

Warum sind wir uns so sicher, dass das Leben so ist, wie wir es sehen? Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise, und lassen Sie uns das Leben aus einer völlig neuen und erweiterten Perspektive betrachten. Überdenken wir es und geben wir dem Leben einen Sinn, wenn wir ihn nicht entdecken können. Nur so ist es uns möglich, es neu zu erleben und zu erfahren. In diesem Buch geht es nicht darum, was richtig oder falsch ist. Es geht darum, über Begriffe, Vorstellungen und Meinungen hinauszugehen und sich selbst die Chance zu geben, seine eigene Tiefe zu entdecken und zu entfalten. **Jeder Mensch ist einzigartig und etwas ganz Besonderes. Nicht weil ihn etwas von anderen unterscheidet oder hervorhebt, sondern weil er das Besondere, das einmalig ist, in sich trägt.** Damit hat er die Möglichkeit, sein Leben jederzeit in die Hand zu nehmen und zu verändern.

Alle Sichtweisen, die sie in diesem Buch finden, haben sich tief im Menschen verankert und eingegraben. Diese übernommenen Irrtümer und Fehlsichten werden aber nicht als solche erkannt. Daraus entstehen Missverständnisse, auf denen Leid, Ängste, Schmerz und Kummer beruhen. Es sind die Wurzeln allen Übels, die aber erst erkannt werden müssen, um dem Leben neutraler und bewusster begegnen zu können. Alles als real hinzunehmen, weil es nun einmal so erscheint, ist hochmütig und naiv. **Warum haben wir nicht den Mut, unser Dasein genauer zu betrachten und mit dem Herzen hinter die Fassaden zu blicken?** Sie halten hier eine Einladung in Ihren Händen, dies zu tun.

Keiner weiß weniger oder mehr. Wir alle tragen das eine Wissen in uns – und dies gilt es, zu entdecken und zu entfalten. Stellen wir gemeinsam Grundlegendes infrage, um den Wert eines neuen Lebens zu erkennen und sinnvoll zu erleben. Das Leben ist dabei

durchaus nicht immer rosarot. Es darf auch schwarz sein – wenn man im Schwarz das Weiß erblicken kann.