

Bodo Janssen

**91 Schlüsselsätze für ein gelingendes Leben**

*Für meine Schwiegereltern Theda und Rolf,  
durch die ich noch mehr zu dem werden durfte,  
der ich wirklich bin*

Bodo Janssen

# 91 SCHLÜSSELSÄTZE

FÜR EIN  
GELINGENDES  
LEBEN

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

© 2022 Ariston Verlag in der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Regina Carstensen

Illustrationen: Isabel Klett

Umschlaggestaltung: wilhelm typografisch  
unter Verwendung eines Fotos von Kay Blaschke

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Pířbram

Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-424-20275-5

## Einladung

Was ist das, was dem Leben eine neue Richtung gibt? Was genau ist dem Moment vorausgegangen, in dem mir plötzlich ein Licht aufgeht? Mir im Leben etwas bewusst wird und ich daraufhin eine dieser für mich wichtigen Entscheidungen treffe, durch die das Leben eine neue Wendung erfährt oder einfach ein bisschen besser als vorher gelingt? Für manch einen sind es Schlüsselerlebnisse, die zu einem Wechsel, einer Veränderung oder sogar zu einer Kehrtwende im Leben führen. Und diese Schlüsselerlebnisse geschehen auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

So können sie zum Beispiel in Form von Träumen entstehen, wie es der US-amerikanische Bürgerrechtler Martin Luther King für sich vielleicht erfahren und 1963 in die breite Öffentlichkeit getragen hat. »I have dream – ich habe einen Traum« sagte er in seiner Rede während des Marsches auf Washington für Arbeitsplätze und Freiheit, die Hoffnung und Zukunftsvisionen formulierte und die Welt im Nachhinein veränderte.

Dann können Schlüsselerlebnisse aber auch in Form von Begegnungen mit anderen Menschen entstehen. Wie häufig habe ich selbst, aber auch in meinem Umfeld er-

lebt, wie sehr diese eine Begegnung zu einem persönlichen Wandel führt. Und dabei ist nicht einmal entscheidend, wem wir begegnen. Bei mir waren es häufig Menschen, bei denen ich nicht erwartet habe, dass sie zu einer für mich überraschenden Entwicklung beitragen könnten.

Und dann gibt es noch Schlüsselsätze, die gehört oder gelesen werden, die mich aufschließen, in mir etwas erschließen und mir Zutritt zu einer vielleicht über das Leben entscheidenden Erkenntnis gewähren.

Also: In jedem Moment, in jeder Begegnung liegt die Chance für ein Schlüsselerlebnis. Manchmal in Form eines Traumes, eines kleinen Kindes oder in der eines geschriebenen Satzes ...

Über einen benediktinischen Pater erfuhr ich von einer mir unbekanntem, im Mönchtum über Jahrhunderte eingeübten Art des Lesens, die sich *Lectio* nennt. Bei dieser Art des Lesens geht es nicht um eine reine Wissensvermittlung, sondern vielmehr darum, den ganzen Menschen mit all seinen Gedanken, Gefühlen oder Lebensgeschichten in seinem Sein anzusprechen oder zu berühren. Dabei lese ich einen Text aufmerksam, mit einem offenen, weiten Herzen, höre während des Lesens in mich hinein und unterbreche es in dem Moment, in dem das Gelesene in mir auf Resonanz stößt, mich auf irgendeine Art und Weise bewegt oder ergreift.

Dieses Angefasst- oder Berührtsein nehme ich dann zum Anlass, um in mich hineinzuhorchen, mit mir selbst

in einen gedanklichen Dialog zu treten, vielleicht sogar Verbindungen zwischen dem Gelesenen und meinen bisherigen Lebensereignissen, Sehnsüchten oder Träumen zu erspüren. Und so möchte ich auch dich dazu einladen, das in diesem Buch Geschriebene mehr mit dem Herzen als mit dem Verstand zu lesen.

Hierfür habe ich 91 Schlüsselsätze und Texte formuliert, die mich auf meinem bisherigen Lebensweg nicht nur begleitet, sondern immer auch weiterentwickelt und zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit in meinem Leben geführt haben. Die Struktur des Buchs sieht vor, dass jeder einzelne Satz mit seinen Ausführungen viermal im Laufe eines Jahres an festen Tagen gelesen und verinnerlicht werden kann. Denn neben einem Schlüssel ist es die gute Gewohnheit, die uns zu einem guten Leben führt. Und eine Gewohnheit zu entwickeln, bedeutet, etwas so lange zu leben, bis es in uns lebt.

**Bewusstheit ist das  
Fundament unserer  
Entwicklung.**





Immer wieder werde ich nach dem Schlüssel gefragt, der mir die Tür zur persönlichen Entwicklung öffnet. Ich glaube, dass Entwicklung immer geschieht. So wie ein Apfel reift, reifen auch wir Menschen durch das, was wir täglich erfahren. Das, was ich aber auch selbst erfahren durfte, ist, dass ich mir meiner Reife oder auch Unreife nicht immer bewusst bin. Und darin liegt ein Schlüssel auf unserem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Um die Muster meines Denkens, Fühlens und Handelns weiterzuentwickeln oder zu verwandeln, muss ich mich ihrer erst bewusst werden. Ohne Bewusstheit keine Veränderung. Denn wenn wir bewusstlos sind, sind wir ohnmächtig, sind ohne Macht, etwas zu tun. Und so haben wir ohne Bewusstheit auch nicht die Macht, etwas für unsere Entwicklung zu tun. Genauso ist Selbsterkenntnis nichts anderes, als sich seines Selbst, seiner wahren Natur bewusst zu werden. Und zum Selbst oder dem, was durch den Einfluss unserer bisherigen Erlebnisse aus dem Selbst geformt wurde, gehört auch die Art und Weise, wie wir fühlen, denken und handeln. Bei der Selbsterkenntnis geht es also mehr darum, etwas zu erkennen, als darum, etwas zu erreichen.

01.01.

01.04.

01.07.

01.10.