

Chris Ley

*Vom  
Sinn des  
Lebens*

Wie du den Sinn des Lebens  
findest und frei wirst

# ***Inhalt***

Einführung

## **Teil I - Was du über den Sinn des Lebens wissen solltest**

- 1.1 Was ist der Sinn des Lebens
- 1.2 Warum du deinen Sinn des Lebens finden solltest
- 1.3 Der Sinn verändert sich mit seinen Aufgaben
- 1.4 Kenne deine Werte
- 1.5 Wer bin ich

## **Teil II - Nützliches Wissen für die Suche nach dem Sinn des Lebens**

- 2.1 Das richtige Mindset haben
- 2.2 Warum du glaubst, was andere sagen
- 2.3 Warum dich deine Komfortzone aufhält
- 2.4 Wovor hast du eigentlich Angst?
- 2.5 Was erfolgreiche Menschen anders machen
- 2.6 Was macht dich glücklich?
- 2.7 Warum dich Prokrastination ausbremst
- 2.8 Wie du deine Motivation schärfst
- 2.9 Wie du deine Willenskraft stärkst

## **Teil III - Wie du deinen Sinn des Lebens findest**

- 3.1 Warum dich folgende Übungen zur Lösung bringen
- 3.2 Die richtige Herangehensweise

- 3.3 Erreiche deine Ziele
- 3.4 Lebe deine Veränderung
- 3.5 Du hast es fast geschafft

## ***Einführung***

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine sehr bewegende Frage. Eine Frage, welcher wir alle an einem gewissen Punkt im Leben begegnen. Manche stellen sich diese Frage früher, manche später.

Du bist auf jeden Fall genau an diesem Punkt in deinem Leben bei der Frage angekommen. Du hast dir dieses Buch geholt und befindest dich nun bei meinem Vorwort. Vielleicht erwartest du jetzt, dass ich dir hier eine genaue Anleitung geben werde, deinen Sinn des Lebens zu finden. Möglicherweise hattest du deinen Sinn des Lebens bereits gefunden, ihn aber wieder verloren. Vielleicht kommst du aber auch einfach gerade in deinem Leben nicht weiter, hast schon zahlreiche Bücher gelesen und glaubst gar nicht mehr daran, dein persönliches Warum zu finden.

*Stopp!*

Eines muss ich dir gleich vorweg sagen: Der Sinn des Lebens ist keine Werbetafel mit einem Pfeil zu deiner Erfüllung. Deine Sinnfrage ist kein Antwortspiel mit Richtig oder Falsch. Deine Berufung wird dir auf keinem Silbertablett dieser Welt serviert werden und dir dann wie Schuppen von den Augen fallen. Was würdest du tun, wenn ich dir genau an dieser Stelle deinen persönlichen Sinn des Lebens verraten würde? Was würdest du tun, wenn du deinen Sinn des Lebens schwarz auf weiß lesen könntest? Glaubst du, du würdest glücklich und zufrieden sein? So einfach ist das leider nicht.

## *Verstehe mich nicht falsch ...*

Der Sinn des Lebens ist individuell und persönlich. Manchmal gibt es nicht nur einen einzigen Sinn. Jeder hat eine andere Berufung, oder eben mehrere. Es gibt keine wahre und unwahre Antwort nach deinem individuellen »Purpose in Life«. Eines ist klar: Du wirst es spüren, wenn du etwas gefunden hast, das dich motiviert, dich antreibt und dich vollkommen macht. Wichtig ist, dass du das findest, was deinem Leben mehr Sinn gibt.

In diesem Buch wirst du erfahren, mit welchen Werkzeugen du herausfinden kannst, was dich in deinem Leben bewegt und im Endeffekt glücklich macht. Ganz egal wie motiviert oder unmotiviert du bist, nach diesem Buch wirst du nicht nur ein Fundament mit dem nötigen Wissen zu dem Sinn des Lebens haben. Du wirst wissen, wie du es anstellen kannst, deinem eigenen Sinn des Lebens näher zu kommen.

In diesem Buch werden wir bestimmte Bereiche deines Lebens erkunden, um die Quelle deiner Unzufriedenheit zu entpuppen und eine neue Inspirationswelle für dein neues sinnerfülltes Leben zu generieren.

## *Warum dir dieses Buch helfen wird*

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil werden wir uns gemeinsam ein Basiswissen über den Sinn des Lebens aneignen. Im ersten Kapitel erfährst du, was der Sinn des Lebens ist und warum du ihn finden solltest. Wir werden auch darüber sprechen, was passiert, wenn du keine Sinnhaftigkeit in deinem Leben erkennst.

Im zweiten Kapitel des Buches möchte ich dir ein paar praktische Tipps mit an die Hand geben. Nach den kurzen Lektionen wirst du klüger sein als zuvor. Dein Leben ist eine

wahre Schatztruhe. Du hast unendlich viele Möglichkeiten, genau den einen Weg zu finden, den du suchst.

Im dritten Teil wenden wir uns deiner ganz persönlichen Ausgangssituation zu. Du wirst zu diesem Zeitpunkt das Fundament für die Suche nach dem Sinn des Lebens kennen. Du wirst dir auch darüber bewusst sein, welche Werkzeuge dir zum Finden deines Sinnes des Lebens gegeben sind. Es ist also an der Zeit, deinen Sinn des Lebens zu finden! Packen wir es an!

### *Warum Theorie nicht Praxis ist*

Als Motivationscoach beobachte ich immer wieder, dass viele Menschen oft einen guten Willen zeigen, ihr Leben ins Positive zu verändern. Eine theoretische Auseinandersetzung mit einer Thematik führt jedoch nicht zwangsläufig zu einer Umsetzung in der Praxis. Ein starker Wille verspricht zwar in der Theorie meistens auch eine Tat, in der Realität sieht das jedoch oft anders aus.

Grund ist folgender: Wir nehmen Wissen nicht nur durch Lesen auf. Zwar speichern wir im besten Fall das gelesene Wissen, dennoch bleibt Theorie ohne Anwendung oft nicht nachhaltig im Gedächtnis. Wenn wir dann doch irgendwann bei einem fundierten Wissen ankommen und uns dieses zu eigen machen, dann fehlt oft der Übergang von Theorie in die Praxis. Damit will ich dir sagen, dass du, nur weil du über den Sinn des Lebens liest, ihn nicht zwangsläufig finden wirst. Du musst dein erlerntes Wissen in die Tat umsetzen, um deinem Sinn des Lebens auf die Spur zu kommen. Ohne Bewegung, Anstrengung und Taten wirst du keine Sinnhaftigkeit entziffern können. Nur durch Ausprobieren, Testen, Erfahren und Fühlen kannst du deiner Berufung näher kommen.

Genau aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, in jedem Kapitel eine kleine Übung oder einen Test zu integrieren. Die kurzen Übungen können dir helfen, das davor Gelesene anzuwenden und nachhaltig zu speichern. Mit den Tests wirst du auch sehen, ob du das jeweilige Kapitel verstanden hast. Du solltest dieses Buch auf jeden Fall nicht nur lesen, sondern aktiv daran teilnehmen. Wie können dir meine Worte, Erfahrungen und mein Wissen helfen, deinem persönlichen Sinn des Lebens näher zu kommen?

### *Wer bin ich?*

Ich bin Chris. Ich bin ein Motivationscoach, Mentaltrainer, Ernährungsberater, Personal Trainer, Vater und Ehemann, Buchautor und vor allem ein motivierter, begeisterter Mensch, der sich gerne neuen Herausforderungen stellt. Ich versuche Menschen zu helfen, sich Ziele zu setzen, diesen näher zu kommen und sie im Endeffekt zu erreichen. Meine Antriebskraft kommt von ganz vielen verschiedenen Ereignissen und Situationen in meinem Leben.

Ich werde dir während dieses Buches immer wieder Episoden von meinem Weg und meinen Erfahrungen erzählen. Aber hier kurz vorweg: Wenn du denkst, ich bin einer dieser Coaches, die ihr Wissen in Büchern gefunden haben, dann denkst du falsch.

Lass dir eines sagen: Ich bin 250 km durch die Wüste gelaufen, ich bin 1.200 km durch den Rhein mit einem SUP-Board gepaddelt und habe damit den Weltrekord geknackt. Ich habe versucht ein ganzes Jahr mit einem Zweistundenschlaf auszukommen und ich bin bei minus 15 Grad einen Marathon in Sibirien nur in Boardshorts gelaufen.

Ich habe in zahlreichen Selbstexperimenten das Wissen getestet, das du in Büchern finden kannst. Ich habe dieses Wissen in die Tat umgesetzt und geprüft. Ich bin an meine Grenzen gestoßen, aber ich habe auch unvorstellbare Barrieren überwunden. Lass uns gemeinsam das Wissen über den Sinn des Lebens in die Tat umsetzen. Lass uns gemeinsam durch die Wüste laufen und deine grüne Oase finden.

### *Wer bist du?*

Diese Frage kannst du einfach beantworten, wenn du deine Antwort lediglich mit äußeren Attributen füllst. So wie ich gerade eben. Du kannst deine Antwort grenzenlos in die Länge ziehen und stundenlang über dein Ego erzählen. Aber wer bist du wirklich? Du bist nicht nur dein Aussehen und deine materiellen Besitztümer. Die zentrale Frage nach dem »Wer bin ich« ist eine andere. Deine Frage nach deinem Selbst, deinem Inneren, ist verbunden mit der Frage nach der Sinnhaftigkeit deines Lebens. Erst wenn du deinen Sinn gefunden hast, hast du auch dich gefunden. Aber dazu später mehr.

Sei an dieser Stelle nicht gleich entmutigt. Du bist auch du, ohne den Sinn erkannt zu haben. Doch wenn du ihn erst einmal gefunden hast, deinen ganz eigenen Sinn des Lebens, dann hast du ein Bewusstsein über dich selbst. Ein ganz bewusstes, greifbares DU. Wenn du das Buch bis zum Ende liest und an den Übungen teilnimmst, wirst du zum Schluss dieses Buches einen besseren Eindruck von dir selbst haben. Du wirst erkennen, was wirklich in deinem Inneren ist, was dich antreibt, was dich einzigartig macht. Du wirst erkennen, was deinem Leben einen Sinn gibt.

**Viel Erfolg!**



# Teil I

## Was du über den Sinn des Lebens wissen solltest

In diesem ersten Kapitel erfährst du alles, was du über den Sinn des Lebens wissen musst. Deine Theoriegrundlage für deine praktische Suche.

**»Wer ein *WARUM* zum Leben hat, erträgt fast jedes  
*WIE.*«**

*Friedrich Nietzsche*

## ***1.1 Was ist der Sinn des Lebens***

Bist du in der Früh glücklich, wenn du aufstehst? Kribbelt es in deinen Füßen, weil du kaum erwarten kannst aus dem Bett zu kommen? Vermutlich nicht besonders, sonst würdest du dich nicht bei dem ersten Kapitel dieses Buches befinden. In diesem Kapitel werde ich dir einige Fakten verraten, die du unbedingt wissen solltest, wenn du dich mit der Sinnfrage auseinandersetzen willst. Was hat der Sinn des Lebens für eine Bedeutung in der Welt? Wer sucht überhaupt nach dem Sinn des Lebens? Und warum ist es wichtig, den Sinn des Lebens zu finden? Was passiert überhaupt, wenn du den Sinn des Lebens nicht findest?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann in viele verschiedene Richtungen interpretiert werden. Theologisch, esoterisch, selbstfindend – die Frage wurde in zigtausend verschiedenen Formen gestellt und aufbereitet. Niemand, wirklich niemand kommt in seinem Leben an dieser Frage vorbei. Egal an welchem Punkt in deinem Leben du dir die Frage nach deinem Sinn des Lebens stellst, eines ist klar: Du wirst dir diese Frage irgendwann stellen. Warum bin ich hier? Was ist der Sinn meiner Existenz? Was ist MEIN SINN DES LEBENS?

### *Die Bedeutung von Sinn*

Was ist überhaupt dieser Sinn, nach dem alle fragen? Das Wort Sinn hat in der deutschen Sprache fünf Bedeutungen.<sup>1</sup>

Sinn ist die »Fähigkeit der Wahrnehmung und Empfindung (die in den Sinnesorganen ihren Sitz hat)«. Sinn bedeutet

aber auch »Gefühl, Verständnis für etwas; innere Beziehung zu etwas«.

Sinn können »jemandes Gedanken, Denken« oder »Sinnesart, Denkungsart« sein. Der Sinn ist aber auch »gedanklicher Gehalt, Bedeutung; Sinngehalt«. Und zu guter Letzt kann Sinn auch »Ziel und Zweck, Wert, der einer Sache innewohnt« bedeuten.

Uns interessiert an dieser Stelle vor allem der Sinn als Ziel. Die letzte Bedeutung also. Wir fragen uns, ob etwas Sinn ergibt. Ob wir den Sinn verloren haben oder wie wir ihn finden. Was ist der Sinn unseres Lebens? Welchen Zweck erfüllst du auf dieser Welt? Welches Ziel verfolgst du? Aristoteles hat schon vor vielen Jahrhunderten gewusst, dass der Mensch nur glücklich sein kann, wenn er ein Ziel hat: »Der Mensch ist ein nach Zielen strebendes Tier. Sein Leben hat nur Bedeutung, wenn er versucht etwas zu erreichen und nach seinen Zielen strebt.«<sup>2</sup> Doch ist das wirklich so? Brauchen wir ein Ziel, um glücklich sein zu können? Und was ist, wenn wir dieses Ziel bereits gefunden haben? Sind wir dann für immer zufrieden?

### *Vorsicht mit dem deutschen Wortspiel*

Während es in der englischen Sprache mehrere Wörter für Ziel gibt, haben wir im Deutschen nur das eine Wort für Ziel. Wir setzen uns ein Ziel und verfolgen dieses, bis wir es erreicht haben. Haben wir das geschafft, sind wir vermutlich glücklich, in jedem Fall erleichtert. Erreichen wir das gesetzte Ziel nicht, sind wir enttäuscht und haben vielleicht sogar versagt. Aber stopp, es handelt sich hier um eine deutsche Wortfalle.

Im Englischen hast du für das Wort Ziel mehrere Übersetzungen: target, goal und purpose. Die drei Wörter sind alles verschiedene Abwandlungen von dem Wort Ziel. Während GOAL das endgültige Ziel bedeutet und unserem Wort Ziel am nächsten kommt, definieren PURPOSE und TARGET Zwischenziele oder Zwischenetappen.

Und eines musst du wissen: Ohne verschiedene Zwischenziele kommst du nicht zu deinem Endziel. Ich spreche aus Erfahrung. Ohne diverse Etappen hätte ich keines meiner bisherigen Ziele erreicht. Als ich mir zum Beispiel vornahm mit dem Stand-up-Paddleboard 1.200 km über den Rhein zu fahren, musste ich mir zunächst verschiedene Unterziele setzen, um mich dann der gesamten Mission zu widmen. Ich musste zum Beispiel lernen, wie man richtig paddelt und wie man lange Zeit die Balance behält. Ich musste mir Wissen über den Rhein aneignen, um die Strömungen und auch den Schiffsverkehr richtig einschätzen zu können.

Glaubst du, du kannst den Mount Everest besteigen, ohne davor andere Berge bestiegen zu haben? Nein. Du fängst immer klein an. Genauso ist es mit deinen Lebenszielen und deinem Sinn des Lebens. Du kannst dein großes Ziel nicht erreichen, wenn du keine Zwischenziele hast. Der Mensch braucht kleine Erfolge, sonst wird er entmutigt. Dabei sollst du natürlich dein großes Ziel nicht aus den Augen verlieren.

*Was ich festgestellt habe ...*

Was ich festgestellt habe, ist Folgendes: Viele Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind, versuchen äußere Eigenschaften zu sammeln. Sie laufen den Jakobsweg, sie fliegen als Backpacker nach Südamerika, sie besteigen hohe Berge oder sie segeln ein Stück weit um die