

Doris Brotzki

# LEBEN LERNEN



Bausteine eines gelingenden Lebens





DORIS BROTZKI

# LEBEN LERNEN

Bausteine eines gelingenden Lebens



SPICA  
VERLAGS GMBH



[www.spica-verlag.de](http://www.spica-verlag.de)

© Spica Verlag GmbH  
1. Auflage, August 2020

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.  
Für den Inhalt des Werkes zeichnet die Autorin selbst verantwortlich.

Autorin: Doris Brotzki  
Gesamtherstellung: Spica Verlag GmbH

Printed in Europe  
ISBN 978-3-946732-75-4

*Dieses Buch widme ich Sarah und Simon –  
Danke, dass ich euch Wurzeln und Flügel geben durfte!*



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Prolog</b>	11
<b>Einleitung</b>	13
<b>Was ist Eigenliebe (nicht)?</b>	15
Warum brauche ich Eigenliebe?	21
Was geschieht ohne Eigenliebe?	24
Wie erlerne ich Eigenliebe?	34
Wie erkenne ich Eigenliebe?	49
<b>Was ist Eigenwille?</b>	55
Warum brauche ich Eigenwillen?	56
Was brauche ich, um Entscheidungen zu treffen?	60
Wie treffe ich Entscheidungen?	76
Wie treffe ich einfache oder schwierige Entscheidungen?	84
Wie gehe ich mit Fehlentscheidungen um?	86
<b>Was ist Eigensinn?</b>	92
Warum soll ich meinen Sinn finden?	93
Wie finde ich meinen Sinn?	97
<b>Was geschieht, wenn ich Eigenliebe, Eigenwillen und Eigensinn lebe?</b>	107
Wie wirkt sich dies auf mich als Person aus?	111
Wie wirkt sich dies auf mein direktes Umfeld aus?	112
Was gewinne ich? Was verliere ich?	115
<b>Wenn es mal nicht so klappt ...</b>	118
<b>Epilog</b>	121
<b>Quellenverzeichnis</b>	123



## Vorwort

Die meisten Menschen in unserer modernen Leistungsgesellschaft haben ein gefährlich hohes Lebenstempo. Sie sind zu schnell unterwegs, haben kaum noch Erholungsphasen, zu kurze Ruhepausen und fehlende Zeiten der Stille. Darunter leidet auch das Nachdenken über sich selbst und über die Sinnfragen des Lebens. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der ständig steigende materielle Wohlstand unser spirituelles Leben blockiert. Doch die Sehnsucht nach Lebenssinn scheint in jedem Mensch wie ein göttlicher Funke angelegt zu sein. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen aus dem Teufelskreis dieses einseitig materiellen Lebens ausbrechen wollen – die Frage ist nur: Wie komme ich von meinem Hamsterrad herunter?

Die Antwort auf diese zentrale Frage ist einfach – und zugleich kompliziert: Lerne leben! Diese beiden Worte hat Doris Brotzki auch für den Titel ihres Buchs übernommen, in dem sie „Bausteine eines gelingenden Lebens“ beschreibt. Ihre „Tour d’Horizon“ ist ein umfassender Überblick über die Werkzeuge, die man braucht, um ein gutes Leben zu führen. Natürlich sind schon viele Ratgeber erschienen, die sich mit dieser Problematik auseinandersetzen – im Buch „Leben Lernen“ findet der Leser eine wohltuende Besonderheit: Die Anregungen sind keine Belehrungen mit erhobem Zeigefinger, sondern Mut machende Vorschläge, die Doris Brotzki in ihren zwei Berufen erfahren hat. Als Diplombetriebswirtin/Systemischer Coach kennt sie die rationale Welt – und als Krankenschwester erlebte sie

Menschen in kritischen Lebenssituationen und beim Sterben. Daraus entstanden Gedanken und Hinweise, was der Mensch auf seinem Weg durchs Leben beachten sollte. Und wenn – wie im vorliegenden Buch - so ein komplexes Thema auch noch leicht verständlich und ohne hoch gestochenes Kauderwelsch geschrieben ist, tut das dem Leser besonders gut.

In unserer schwierigen Zeit sind Bücher, die den Menschen Impulse für ein sinnvolles Leben geben und Hoffnung machen, wichtig. Deshalb wünsche ich Doris Brotzki und ihrem „Leben Lernen“ viele, viele, viele Leser.

Gert Böhm

[www.gert-boehm.de](http://www.gert-boehm.de)

## Prolog

Kann man Leben lernen? Diese Fragestellung beschäftigt mich schon eine lange Zeit.

In meinem ersten Beruf als Krankenschwester begleitete ich Menschen in kritischen Lebenssituationen und bei Sterbeprozessen. Schon damals konnte ich beobachten, wie unterschiedlich diese mit herausfordernden Situationen umgehen.

Ganz präsent sind mir zwei ältere Herren: Sie waren im selben Alter und hatten beide einen schweren Schlaganfall erlitten. Während der eine sich fast vollständig erholte und wieder allein im eigenen Haushalt leben konnte, war der andere ans Bett gefesselt und blieb ein schwerer Pflegefall.

Schon damals stellte ich mir die Frage, ob die unterschiedlichen Haltungen an das Leben und das daraus resultierende Verhalten den Krankheitsverlauf beeinflussten. Und zwar weit mehr, als es die körperliche Konstitution vermag. Schicksalsschläge und Stürme, die das Leben mit sich bringt, werden je nach Temperament, Persönlichkeit und Charakter bewältigt.

„Non vitae, sed scholae discimus. Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir.“ Die Kritik von Seneca vor ca. 2000 Jahren an den damaligen römischen Philosophenschulen ist in großen Teilen immer noch aktuell.

Oftmals steht an Schulgebäuden die Umkehrung des Ausspruchs „Non scholae, sed vitae discimus. Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.“ Doch ist es wirklich so? Fühlen Sie sich aufgrund der Schulbildung gut auf das Leben vorbereitet? Zahlen, Daten, Fakten – all das wird vermittelt. Jedoch vermisse ich das Handwerkszeug, um das eigene Leben erfolgreich und stimmig zu gestalten. Was brauche ich, um zufrieden meinen Weg gehen zu können? Gibt es trotz individueller Unterschiede für alle Menschen gut nutzbare Bausteine, welche helfen, das Leben gelingen zu lassen?

In diesem Buch finden Sie meine Antworten auf diese Fragen.