



# Weltbild für praktische Menschen

*Mein Leben ein Kunstwerk*

Autor: Urs Brunner Lebenspraktiker

[www.praktischleben.ch](http://www.praktischleben.ch)



## Einführung

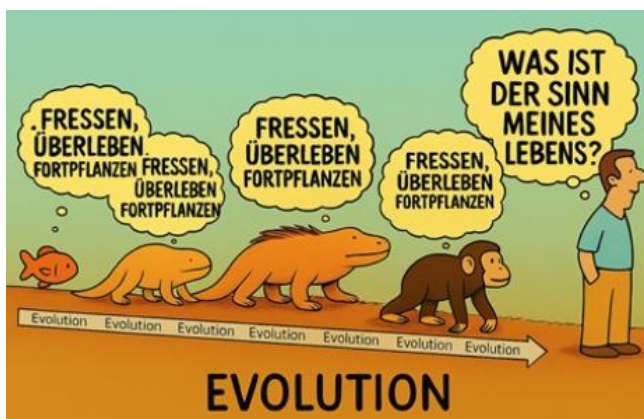
Was ist ein Weltbild? Ein Welt-Bild/-Modell, Vorstellung über die Welt, Konzept der Welt, ist eine strukturierte Vorstellung davon, wie die Welt beschaffen ist, wie wir sie erkennen können und wie wir erkennen, wie wir uns in ihr verhalten. Es ist kein statisches Bild, sondern ein dynamisches Denkgebäude, das aus Annahmen, Kategorien und Perspektiven besteht und **dient dem Menschen als innerer Kompass**. [Link](#) zu Weltbildern von Wissenschaft, Philosophie und Religionen.

Ich habe ein tiefes Bedürfnis nach einem einfachen, aber effektiven Weltbild, das nicht in akademischen Theorien stecken bleibt, sondern direkt im turbulenten Alltag anwendbar ist. Dieses Weltbild dient als mein innerer Kompass, der mir hilft, Klarheit zu gewinnen, bessere Entscheidungen zu treffen und ein Leben zu führen, das sich authentisch und erfüllend anfühlt. Es basiert auf der Synthese von psychologischen Erkenntnissen, philosophischer Weisheit und bewährten praktischen Lebensstrategien. Ein praktisch lebender Mensch ist weniger an Theorien interessiert, sondern an einem einfachen, klaren Weltbild, das im Alltag funktioniert — für Entscheidungen, Wohlbefinden, Beziehungen und Entwicklung.

**Gestalte dein Weltbild so einfach wie möglich damit Veränderung langfristig gelingt und umsetzbar ist.**

## Mein Praktisches Weltbild

### Der Sinn meines Lebens:



Der Sinn des eigenen Lebens ist individuell und basiert auf verschiedenen Faktoren wie z.B. den Trieben und der Kultur des Menschen in welcher er lebt.

Schlussendlich geht es auf der höchsten Ebene für den einzelnen Menschen jeweils um das Empfinden der Person, sich freuen und mit

Wohlbefinden genießen zu können. **Der Sinn meines Lebens:** Mein Leben durch Erleben von Freude, Dankbarkeit und Wohlbefinden genießen können. Der Sinn meines Lebens liegt nicht in einem fernen Ziel, sondern in der «Reise», von wo? wohin? wofür? im Erleben jeden Moments selbst und in der Art und Weise, wie ich jeden Moment erlebe. (Methode wie alle herausfinden, ob dies auch für sie stimmt. [Link](#) )

# Meine Lebensgrundsätze

Ein stabiles Weltbild beginnt mit einem klaren Fundament an Grundsätzen und Kernwerten. In der komplexen heutigen Welt dienen sie als **\*\*innerer Kompass\*\*** für alle meine Handlungen und Entscheidungen. Sie helfen, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen, für ein zufriedenes Erleben im Alltag. Ich habe die folgenden Lebensgrundsätze:

## 1. Lebensgrundsatz



**Mit Freude, danke ich für die unendliche Freiheit im Denken und Erleben gestalten.** Ich nutze diese Freiheit, denn mit allem, was ich erlebe, sammle ich Erfahrungen, kann lernen und meine Potentiale entfalten. Erleben = Gedanken und Gefühle jetzt. [Link](#)

*Frei sein im Denken: «Wir haben es auch in der sichersten, besten Wissenschaft, durchwegs mit Vermutungswissen zu tun. Nicht mit Wissen, sondern mit Vermutungswissen. Es sind wir, die die wissenschaftlichen Theorien schaffen, es sind wir, die die wissenschaftlichen Theorien kritisieren. Wir erfinden die Theorien, und wir bringen unsere Theorien um.» Karl Popper (1902 bis 1994)*

*Ob ich etwas beobachten kann oder nicht, hängt von der Theorie (Modell, Vorstellung, Überzeugung...) ab, die ich verwende. Die Theorie entscheidet, ob etwas beobachtet werden kann oder nicht. (Albert Einstein)*

**Freiheit im Denken** auch durch die Magie der Sprache! (NLP)

Beispiel: Das Wort «müssen» verwende ich nur für 3 Tatsachen, die ich wirklich muss: Geburt, Tod, den Wechsel des Wachseins und Schlafens. Alles andere hat Konsequenzen, je nach meiner Entscheidung, ich darf, kann, will, sollte....

**Dankbar sein** ist ein Gefühl, das uns im Innersten wohltut. Dankbar sein, dass wir unser Erleben weitgehend selbst gestalten können. Das gibt uns die energiespendende Sicht auf alles, was passiert.

**Meine Wirklichkeit existiert nur in meinem Gehirn und aus Erfahrungen**  
Meine Welt, wie ich sie erlebe, entsteht durch meine Wahrnehmung und meine im Episodengedächtnis abgespeicherten Episoden (Gedanken die auf Modellen, Glaubenssätzen Konzepten, die ich kenne und den dazugehörigen Gefühlen).

Ich kann die äusseren Umstände nicht immer wählen – aber wie ich sie sehe und bewerte, schon. [Link](#)

→ **Praktisch:** Wenn etwas „schiefeht“, frage nicht nur „Warum passiert mir das?“, sondern „Wie will ich damit umgehen?“.



### Leben ist Veränderung / Entwicklung

Nichts bleibt stehen. Veränderung ist der natürliche Zustand. [Link](#)  
Schwierigkeiten sind keine Strafen, sondern Hinweise auf Lernfelder.

→ **Praktisch:** Wenn etwas schwerfällt, such die Lektion darin: „Was will mir das Leben gerade beibringen?“

### Energie folgt meinem Aufmerksamkeitsfokus

Was ich regelmässig beachte, verstärke ich. [Link](#) Sorge, Ärger, Mangeldenken ziehen mehr davon an. Dankbarkeit, Klarheit und Liebe öffnen Raum für Lösungen.

→ **Praktisch:** Ich lenke täglich bewusst meine Aufmerksamkeit auf das, was funktioniert, gelingt und schön ist.

### Handeln bringt Erkenntnis, mein Körper wird zum Gehirn (Automatismen)

Nicht Denken allein, sondern Tun schafft Erfahrung und Einsicht. [Link](#)  
Erst wenn ich handle, lerne ich, was wirklich wirkt. Das Leben belohnt den, der handelt. [Link](#)

→ **Praktisch:** Ich mach kleine, mutige Schritte statt perfekter Pläne. Fehler sind Feedback, kein Versagen. Ich belohne mich nach jedem Schritt.

### Das Leben unterstützt mich, wenn ich in Bewegung bleibe

Vertraue darauf, dass das Leben grundsätzlich wohlwollend ist. [Link](#)  
Nicht alles läuft „nach Wunsch“, aber vieles fügt sich, wenn ich offenbleibe.

→ **Praktisch:** Sei klar in deiner Absicht, aber flexibel im Weg dorthin. Ich kann nicht immer tun, was ich will aber ich kann immer tun wie ich es will (innere Haltung)

### Einfachheit ist Kraft

Je einfacher mein Denken, desto klarer mein Handeln. [Link](#)  
Komplexe Probleme brauchen keine komplizierten Weltbilder, sondern wache Präsenz.

→ **Praktisch:** Ich frage mich in jeder Situation: „Was ist jetzt wirklich wichtig?“ und „Was ist mein nächster kleiner Schritt?“

## 2. Lebensgrundsatz



**Mit Liebe, denke und handle ich so, dass es mir und meiner Umwelt gut geht, denn es ist alles miteinander verbunden.** [Link](#) Alles hängt zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

Was ich denke, fühle und tue, wirkt auf mich und meine Umgebung. Was mir begegnet, formt wiederum mein Denken, Fühlen und Handeln.

→ **Praktisch:** Ich achte auf kleine Impulse, meine Worte, meine Handlung, meine Reaktionen. Sie verändern mein Umfeld sofort.

**Umgang mit andern:** Jeder Mensch hat recht! (aus seiner Sicht!) Respektiere dies Sicht und viele Probleme lösen sich auf. Man kann nicht nur einig sein, sondern auch zweinig oder dreinig usw. Bei Konflikten sind wirkungsvolle Verhandlungstechniken anzuwenden. (Harvard-Verhandlungstechnik, Konfliktlösung)

**Integrität (Wahrhaftigkeit):** Ich lebe in Übereinstimmung mit meinen Worten und Überzeugungen. Integrität bedeutet, ehrlich zu sich selbst und anderen zu sein. Sie schafft Vertrauen

**Verantwortung (Selbstwirksamkeit):** Anerkennen, dass ich die primäre Autorität in meinem Leben bin. Ich bin nicht für alles verantwortlich, was mir widerfährt, aber ich bin immer dafür verantwortlich, **wie ich darauf reagiere**. Dieser Grundsatz gibt mir die Macht, meine Umstände aktiv zu gestalten, anstatt Opfer zu sein. Ich bestimme wie andere mich behandeln. [Link](#)

**Wachstum (Lernbereitschaft):** Ich betrachte meine Leben als einen kontinuierlichen Prozess des Lernens und der Verbesserung. Rückschläge sind keine Misserfolge, sondern Feedback. Dies fördert eine Wachstumsmentalität, die mich resilient und anpassungsfähig macht. Menschen tun das, was funktioniert [Link](#)

### 3. Lebensgrundsatz



**Mit Leidenschaft, pflege Physis (Körper) und Psyche (Geist, Emotionen, Gefühle) durch tägliche Hygiene sowie Training und nutze dadurch deine Potentiale. [Link](#)**

So wie wir unseren Körper waschen, sollten wir auch unser Schicksal waschen, das Erleben wechseln wie Wäsche - nicht, um uns am Leben zu erhalten, wie durch Nahrung oder Schlaf, sondern aus Selbstachtung denn «**ich bin unendlich wertvoll für mich**»

**Lebensenergie** ist das Elixier und zeigt sich in den Auswirkungen unserer Gefühle, was uns (Körper) antreibt. Durch unsere Handlungen und Gedanken erzeugen wir unsere Gefühle und unsere Gefühle erzeugen wiederum Gedanken und Handlungen.

[Link](#) Ich nutze die **Macht von Ritualen**: Tägliche Meditation / Reflexion meines Weltbildes und der 4 Lebensgrundsätze.



#### **Training der Psyche:**

Komplexe Entscheidungen lähmen oft. Ein praktisches Weltbild benötigt einfache, robuste Prinzipien, die in Sekunden angewendet werden können.

**Die 80/20-Regel der Klarheit:** 20 % der Informationen oder Handlungen erzeugen 80 % der Wirkung.

- In der Kommunikation bedeutet das: Wenige präzise Worte oder Visuals können den Großteil der Botschaft transportieren.
- Fokus auf das Wesentliche.
  - Statt alles zu sagen, konzentriert man sich auf die *entscheidenden Punkte*, die wirklich verstanden werden müssen.
- Reduktion von Komplexität.
  - Unnötige Details, redundante Erklärungen oder visuelle Überladung werden vermieden – das schafft Raum für Klarheit

#### **Das Prinzip der "Drei Kreise" (Priorisierung)**

Bevor du eine Entscheidung triffst, stelle dir drei Fragen:

- 1. Dringlichkeit: Muss es jetzt getan werden? (Vermeide die Falle der falschen Dringlichkeit.)
- 2. Wichtigkeit: Zahlt es auf meine Kernwerte und langfristigen Ziele ein? (Die wichtigste Frage.)
- 3. Kontrolle: Kann ich es beeinflussen oder lösen? (Fokus auf den eigenen Verantwortungsbereich.)

*Entscheidungsregel: Konzentriere deine Energie auf Aufgaben, die wichtig sind und in deinem Kontrollbereich liegen. Delegiere oder eliminiere alles andere.*

*(und siehe auch Eisenhower Prinzip)*

### **Das Prinzip der "Minimalen Bedauern" (Zukunftsperspektive)**

Wenn ich zwischen zwei Optionen schwank, frage ich mich: "Welche Entscheidung werde ich in zehn Jahren am wenigsten bereuen?" Dieses Prinzip hilft, kurzfristige Ängste und Bequemlichkeit zu überwinden und sich auf das auszurichten, was langfristig wirklich zählt. Ich mache einen Vertrag mit meinem zukünftigen ich.

**Die Zwei-Minuten-Regel der Achtsamkeit:** Wenn ich mich überwältigt fühle, halte ich inne und wende diese Methode an:

1. Stopp: Unterbreche meine Tätigkeit.
2. Atem: Nehme drei bewusste, tiefe Atemzüge.
3. Benennen: Benenne innerlich, was ich gerade fühle ("Ich fühle Stress", "Ich bin wütend", "Ich bin ängstlich").
4. Akzeptanz: Akzeptiere das Gefühl, ohne es zu bewerten oder sofort ändern zu wollen. Es ist nur ein Gefühl, kein Befehl. Diese kurze Pause schafft Distanz zwischen mir und meiner Reaktion und ermöglicht eine bewusste, nicht-reaktive Antwort. (ABC des Denkens Gelassenheit beginnt im Kopf [Link](#))

**Die "Trennwand"-Technik (Gedankenhygiene)** Ich erkenne, dass ich nicht meine Gedanken bin. Ich stelle mir meine negativen oder stressigen Gedanken als Graffiti an einer Wand vor. Ich kann sie sehen, aber sie gehören nicht zu mir, und ich muss sie nicht sofort abkratzen oder ihnen folgen. Diese Technik, abgeleitet aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), hilft, sich von der emotionalen Ladung stressiger Gedanken zu lösen. (Wirklichkeit existiert nur in meinen Gedanken und Vorstellungen [Link](#))  
Umgang mit unwillkürlichen Prozessen (Es geschieht einfach [Link](#))

### **Praktischer Umgang mit «negativen» Gefühlen [Link](#)**

Angst ist immer mit der Vorstellung der Zukunft verbunden. Imagination der Zukunft mit der Beigabe ...ich kann nichts machen.

Wenn du's nicht glaubst, dann versuch einmal Angst mit Etwas, was in der Vergangenheit passiert ist zu generieren.

Beispiel: Das Unwetter letzte Woche mit diesen Blitzen und Donner macht mir jetzt schon sehr Angst! :-)

Ich will darum zielgerichtet hilfreich mit Angst umgehen, dass ich diese Gefühle sogar nutzbar machen kann.

Wichtig dabei: Meinen Aufmerksamkeitsfokus auf etwas anderes ausrichten, nämlich «wie kann ich optimal mit den Ängsten umgehen und sie für mich nutzbar machen, wenn sie eben schon auftauchen». Der erste Schritt ist in der Beziehung zu sich selbst, eine andere Beziehung zu sich und seinen eigenen Gefühlen aufbauen. Umgang wie mit Wut und Hass durch eigene Handlungsfähigkeit erhöhen und Transformation der Lebensenergie. [Link](#)

**Wut, Hass** sind *nicht falsch*, sie sind rohe Lebensenergie, die Aufmerksamkeit will.

- Atme bewusst und erlaube, dass du fühlst, was da ist.
- Sag innerlich: „*Ich fühle Wut*“ oder „*Da ist Angst in mir*“, statt „*Ich bin wütend*“. → Das schafft Distanz und Bewusstheit.
- Spür, wo im Körper sie sich zeigt (z. B. Druck in der Brust, Spannung im Bauch).

Warum das wichtig ist: Unterdrückte Emotionen werden zu innerem Gift.  
Anerkannte Emotionen können sich wandeln.

Wandlung durch Bewegung oder Ausdruck

Diese Energie braucht ein Ventil, sonst staut sie sich.

- **Körperlich:** Sport, Tanzen, Boxsack, Schreien im Wald, intensives Atmen.
- **Kreativ:** Schreiben, Malen, Musik machen, Trommeln.
- **Rituell:** Zünde eine Kerze an und stell dir vor, wie die Flamme deine Emotion in Licht verwandelt.

Du lenkst die Energie – du zerstörst sie nicht.

Wut kann in **Kraft**, Hass in **Klarheit**, Angst in **Achtsamkeit** verwandelt werden.

Bewusstsein vertiefen – den Kern verstehen

Wenn du nach dem Ausdrücken still wirst, frage dich:

- *Was wollte diese Emotion eigentlich beschützen?*
- *Was ist mein unerfülltes Bedürfnis darunter?*  
Oft liegt unter Hass → Schmerz, unter Wut → ein Bedürfnis nach Gerechtigkeit, unter Angst → der Wunsch nach Sicherheit.

Wenn du den Kern erkennst, kannst du beginnen, **konstruktiv** für dieses Bedürfnis zu handeln.

Transformation durch Mitgefühl und Sinnggebung

Wenn du die Energie bewusst lenkst (auf den Sinn dahinter):

- Wut → **Entscheidungskraft & Mut**
- Angst → **Wachsamkeit & Schutz**
- Hass → **Unterscheidungskraft & Leidenschaft für Wahrheit**

Meditation, Atemarbeit, Qi-Gong, Yoga oder Herzensgedanken können helfen, diese Energie zu *veredeln*.

Regelmässige Praxis

Transformation ist ein Prozess, kein einmaliges Ereignis.

Ein tägliches Ritual von Achtsamkeit + Bewegung + Ausdruck + Stille wirkt wie seelische Hygiene.

**Wege zur Förderung persönlicher Entwicklung:** Die Kunst der kleinen Schritte Persönliche Entwicklung ist kein Sprint, sondern eine Kette von kleinen, konsistenten Handlungen. Das Prinzip der "KAIZEN-Konsistenz" Anstatt sich überwältigende Ziele zu setzen, konzentriere ich mich auf kleinste, tägliche Verbesserungen (Kaizen). [Link](#)

Beispiel: Wenn ich ein Buch schreiben will, schreibe ich nicht 10 Seiten, sondern einen Satz pro Tag. Wenn ich fitter werden will, mache nicht eine Stunde Sport, sondern fünf Kniebeugen und jeden Tag eine mehr. Wenn ich ein grosses Ziel habe, teile ich es in kleine Schritte ein und belohne mich beim Erreichen jedes Schrittes. (Motivation)

Der Effekt: Die Konsistenz dieser kleinen Schritte überwindet den inneren Widerstand und führt durch die Macht der Akkumulation zu exponentiellem Wachstum. Das Wichtigste ist die tägliche Wiederholung, nicht die Intensität.

**Die Praxis der "Reflektiven Schleife"** Ich nehme mir am Ende jedes Tages fünf Minuten Zeit für eine kurze Reflexion. [Link](#) Ich frage mich:

1. Was ist heute gut gelaufen? (Fokus auf Dankbarkeit und Erfolgserlebnisse)
2. Was hätte ich anders machen können? (Fokus auf Wachstum und Lernen)
3. Was ist die eine Sache, die ich morgen anders/besser machen werde? (Fokus auf die nächste, konkrete Handlung) Diese Schleife stellt sicher, dass ich nicht nur leben, sondern bewusst lernen und mich stetig weiterentwickle. Weitere Ideen und Unterstützung beim [Wirklichkeitenkellner](#) beim [Weisheitenkellner](#) oder beim [Strassenphilosophen](#)

**Hygiene der Psyche:** Psychologischen Müll entsorgen. [Video](#)

Ich eliminiere:

1. Die Suche nach externer Bestätigung.
2. Ständiges Vergleichen mit andern
3. Die Illusion von Multitasking
4. Das unproduktive Grübeln
5. Die Angst nein zu sagen
6. Das Streben nach Perfektion (80/20 reicht)
7. Meine toxischen Beziehungen (Emotionale und materielle Aussauger)
8. Die passive Konsumhaltung durch aktives Lernen und Schaffen
9. Die schlechten Etiketten der Vergangenheit (täglich definiere ich mich neu)
10. Die innere überkritische Stimme (durch pragmatische Antworten)



**Hygiene und Pflege der Physis**

**Körpertraining:** Tägliche Bewegung: mindestens 1 Stunde mit Kraft- und Ausdauertraining

**Ernährung:** Kennen der Auswirkung der Ernährung auf Psyche und Physis. Laufend neue Erkenntnisse aufnehmen und in Ernährung einbauen. Unser Gehirn ist was es isst. [Video-Link](#)



[\(Ernährungspyramide\)](#)

Abwechslung macht das Leben interessanter und genussvoller.

### **Körperhygiene:**

Eine sinnvolle tägliche Körperhygiene umfasst einfache, aber wirkungsvolle Routinen, die Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstwertgefühl fördern. Hier sind die wichtigsten Tipps, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Tägliches Duschen oder Waschen: Besonders nach dem Schwitzen oder bei körperlicher Aktivität. Dabei reicht oft eine kurze Dusche mit lauwarmem Wasser ([de.wikihow.com](https://de.wikihow.com)).

Händewaschen: Mehrmals täglich mit Seife – vor dem Essen, nach dem Toilettengang. Zahnpflege: Zweimal täglich gründlich Zähne putzen, idealerweise mit Zahnseide oder Interdentalbürsten ergänzen. Nagelpflege: Nägel sauber und kurz halten, regelmässig schneiden – gerade bei den Fussnägeln, um eingewachsene Nägel zu vermeiden

Kleidung und Umgebung: Täglicher Wäschewechsel: Frische Unterwäsche ist Pflicht. Bettwäsche und Handtücher: Regelmässig wechseln (Handtücher alle 3–4 Tage, Bettwäsche alle 1–2 Wochen). Saubere Kleidung: Besonders bei Sport oder warmem Wetter häufiger wechseln.

## 4. Lebensgrundsatz



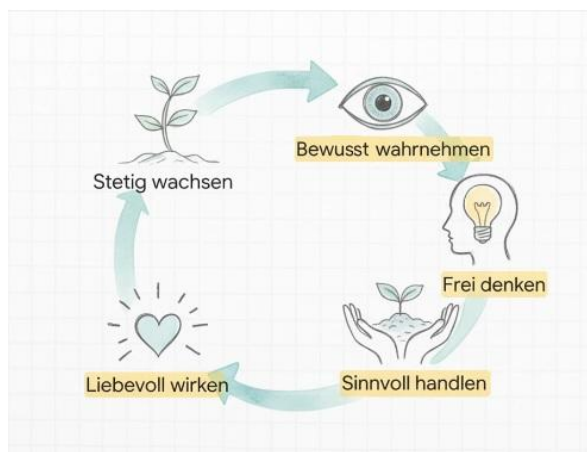
**Mit Humor**, loslassen, freuen und geniessen. Mit Humor geht vieles leichter. Loslassen ermöglicht Platz für Neues. Hilfreiche Anker setzen, damit dieser Grundsatz jederzeit abgerufen werden kann. [Link](#) [Video dazu](#)

Weitere Ideen findest du beim [Humorkellner](#)

### Gelassenheit beginnt in meinem Kopf [Link](#)

Ein Fundament für persönliche Entwicklung: 1. Das Leiden und Freuden erkennen. 2. Die Ursache des Leidens verstehen Bedürfnisse, Anhaftung, Identifizierung, Identität. 3. Die Überwindung des Leidens erfahren durch **Loslassen**.  $\text{Leid} = \text{Schmerz} \times \text{Anhaftung/Identität}$  und  $\text{Leid} = \text{Schmerz} \times \text{Widerstand}$  (mit Widerstand ist hier nicht wahrhaben wollen, nicht akzeptieren und auf den Schmerz eingehen wollen). Richtig wäre den Schmerz wohlwollend annehmen (da ist ein Bedürfnis dahinter das entdeckt werden will), alles Machbare zu unternehmen, um den Schmerz abzubauen und was übrigbleibt zu akzeptieren.

Menschliche Unfreiheit (Knechtschaft): Der Mensch, der sich von seinen Affekten (Leidenschaften, passiven Gefühlen) leiten lässt, die er nicht versteht, befindet sich in der Knechtschaft. Die wahre Freiheit liegt im Erkennen dieser Notwendigkeit (der Naturgesetze und der Kausalität) und in der Beherrschung der Affekte durch die Vernunft. Glückseligkeit ist die Folge dieser klaren Erkenntnis (intuitive Erkenntnis) und der daraus resultierenden aktiven Handlungen, dem Loslassen. Es gibt unterschiedliche Wege der aktiven Praxis, die die gleiche Botschaft vermitteln: [Spinoza](#), [Stoiker](#), [Laotse](#), [Wu-Wei](#), [Krishnamurti](#), [Schoppenhauer](#), [Buddhismus](#), [Kant](#), u.a.m.



### Weltbild in Kurzform:

**Bewusst wahrnehmen – frei denken -  
sinnvoll handeln – liebevoll wirken –  
stetig wachsen.**

