

DAN  
MILLMAN



DIE  
4 ZIELE  
DES  
LEBENS

Persönliche Erfüllung finden  
in einer Welt des Wandels

*Ansata*

DAN  
MILLMAN

4 DIE  
ZIELE  
DES  
LEBENS

Persönliche Erfüllung finden  
in einer Welt des Wandels

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

*Ansata*

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011  
unter dem Titel »The Four Purposes of Life«  
bei H J Kramer Inc., P.O. Box 1082, Tiburon, CA 94920,  
in Zusammenarbeit mit New World Library, Novato,  
Kalifornien.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und  
enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte  
Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die  
Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung,  
Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung,  
insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann  
straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter  
enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine  
Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern  
lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der  
Erstveröffentlichung verweisen.

Ansata Verlag  
Ansata ist ein Verlag der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH.

Copyright © 2011 by Dan Millman  
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2011  
by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten.  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter  
Verwendung  
eines Motivs von [photobank.kiev.ua/shutterstock](http://photobank.kiev.ua/shutterstock)  
Layout und Herstellung: Ursula Maenner  
Satz: Leingärtner, Nabburg

ISBN 978-3-641-07869-0  
V002

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

*Für meine Eltern,  
Herman und Vivian Millman,  
die mir die Freiheit ließen,  
meinen eigenen Weg zu finden.*

Die Zielsetzung des Lebens  
ist ein zielgerichtetes Leben.

*Robert Byrne*

# Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort: Ein zielgerichtetes Leben

## **Die erste Zielsetzung: DIE LEKTIONEN DES LEBENS LERNEN**

Freiwillige Entbehrung

Die Schulordnung

Der Lehrplan

Pflichtkurse

Den eigenen Wert erkennen: uns selbst aus dem Weg gehen

Die Wurzeln des Willens: Selbstdisziplin

Wohlbefinden: Gesundheit und Vitalität schaffen und erhalten

Geld und Werte: für ein stabiles Auskommen sorgen

Die Natur des Geistes: unsere Innenwelt erkunden

Einführung in die Intuition: die Weisungen des Unterbewusstseins verstehen

Gefühle und der Weg zur emotionalen Freiheit

Grundlagen des Muts: sich der Angst stellen

Selbsterkenntnis: Wie wir im Schatten unsere Ganzheit finden

Sexualität: das Lustprinzip verstehen

Meisterschaft in der Liebe: das erwachte Herz

Vom Sinn des Dienens: Wie sich der Lebenskreis rundet

## **Die zweite Zielsetzung: BERUF UND BERUFUNG FINDEN**

Beruf und Berufung, eine Begriffsklärung

Geschichten von Beruf und Berufung

Selbsterkenntnis und Berufswahl

Berufswahl

Meine eigene Suche

Begabungen, Interessen und Werte

Begabungen

Interessen

Werte

Was ist Ihnen am wichtigsten?

Was muss ein Beruf leisten?

Befriedigende Arbeit

Gutes Geld

Nützlicher Dienst

Berufsentscheidung: Analyse oder Intuition?

Mit dem Unterbewusstsein auf Zeitreise

Entschlossen beschließen

Die Karriereleiter und ihre Sprossen

Ihre Führungsqualitäten

Schlaraffenland – und was dann?

## **Die dritte Zielsetzung: IHREN LEBENSWEG FINDEN**

Verborgene Berufung, höheres Potenzial

Wie ich das System der Lebens-Zielsetzung fand

Wie Sie Ihre Geburtszahl bestimmen

Ihre Geburtszahl und die dritte Zielsetzung

Die neun Lebenswege

1 - Kreativität

2 - Kooperation

3 - Ausdruck

4 - Stabilität

5 - Freiheit

6 - Vision

7 - Vertrauen

8 - Anerkennung

9 - Integrität

Ein Bild entsteht

Individuelle Unterschiede, gemeinsame Muster

Ein paar wichtige Gesichtspunkte

Lebenswege, Berufswege

Kenntnis genügt nicht  
Eine Anlage, ein Versprechen

**Die vierte Zielsetzung: AUF DEN GERADE EINTRETENDEN AUGENBLICK ACHTEN**

Der Mann, der kein Ziel hatte

Auch eine Schule des Lebens: Snood

Das Leben ist eine Folge von Augenblicken

Gibt es Zukunftentscheidungen?

Das Jetzt ist nicht zu fassen

Nicht immer einfach: präsent bleiben

Was ist das Leben?

Das Leben als Kunstwerk

Nachwort: Unsere spirituelle Zielsetzung

Dank

Anhang

Weitere Quellen

Die Berechnung Ihrer Lebenszahl

Über den Autor

Copyright

# **Vorwort: Ein zielgerichtetes Leben**

Ich denke, im Leben ist vor allem anderen wichtig, dass es etwas bedeutet; dass es zählt, dass es für etwas steht, dass durch dein Hiersein etwas bewegt wird.

*Leo Rosten*

In dieser Welt des Wandels mit ihrer immer schneller werdenden Gangart kann es schwierig sein, ausgeglichen zu bleiben und sich einen klaren Richtungssinn zu bewahren. Das möchten wir aber, denn dieses Gefühl, zu etwas Sinnvollem unterwegs zu sein, macht vielleicht einen Großteil unseres Glücks aus. Dabei ist der Weg vielleicht wichtiger als das Ziel, aber ohne einen Fluchtpunkt für unser Streben gehen wir im Grunde keinen Weg, sondern streifen nur so umher.

Wir sind von früher Kindheit an auf Ziele aus, immer hingezogen zu den Objekten unseres Begehrns. Doch irgendwo unterwegs, meist in den Zwiespälten und Bedrängnissen der Pubertät, scheint sich Verwirrung über das einfache Wünschen und Wollen der Kindheit zu legen. Was wir *möchten*, ist auf einmal nicht mehr so klar, es trübt sich durch eigene oder fremde Erwartungen und Ansprüche, die uns sagen, was wir tun *sollten*. Jetzt zweifeln wir mehr und mehr an unseren Wünschen, trauen unseren eigenen Antrieben nicht mehr und fragen uns, wohin wir eigentlich unterwegs sind und weshalb.

In meinem ersten Buch, *Der Pfad des friedvollen Kriegers*, gab der alte Mann, den ich Socrates nannte, Inhaber einer Tankstelle und Werkstatt, zu verstehen, dass alles Suchen und Trachten nach Erkenntnis oder Leistung, nach Macht oder Lust, nach Liebe, Reichtum oder auch spiritueller Erfahrung vom Versprechen des Glücks getrieben ist. Allerdings verstärkt unser Suchen nur das Dilemma, das am Anfang der Suche stand. Deshalb riet er mir, das Streben nach künftigem Glück durch »unvernünftiges Glücklichsein« in jedem neuen Augenblick zu ersetzen.

Als mein Suchen endete und dieses »praktizierte Glück« begann, wurde mir deutlich, dass wir klare Zielsetzungen noch dringender benötigen als Glücksgefühle. Wir brauchen Ziele, die uns etwas sagen, und Aufgaben, die uns mit den anderen Menschen verbinden. Zielsetzung und Ausrichtung, das schrieb schon Viktor Frankl in seinem Buch *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, könnte für unsere psychische Entwicklung so unentbehrlich sein wie Nahrung für das Leben unseres Körpers.

Doch die Pflichten des Alltags lassen uns wenig Zeit zur Betrachtung solch übergeordneter Fragen - außer in seltenen stillen Stunden oder in Umbruchszeiten und traumatischen Phasen, in denen sich Fragen wie diese stellen: *Was will ich eigentlich wirklich? Wenn ich es hätte, woran würde ich das erkennen? Was, wenn ich es bekäme? Würde es mich dorthin bringen, wo ich sein möchte?* Und schließlich: *Was ist eigentlich der Sinn und Zweck meines Lebens?*

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wozu Sie überhaupt auf der Erde sind und was Sie hier zu tun haben. Was ist Ihre Raison d'être, Ihr Lebensinhalt, Ihr Daseinszweck, das Ordnungsprinzip und die Ausrichtung, die Ihrem Leben Sinn und Kontur geben? In der Geschichte finden wir Gestalten wie Johanna von Orléans, Mohandas Gandhi, Nelson Mandela oder den Dalai Lama, deren

unbeirrbar klare Zielsetzung auf andere wirkt wie Licht auf Motten.

Dieses Buch, zu dem meine eigene Suche nach dem Sinn und Zweck meines Lebens den Anstoß gab, enthält Elemente aus meinen früheren Veröffentlichungen und stellt erstmals den Gesamtzusammenhang her. Ich habe einmal geglaubt, für mich gehe es vor allem anderen um Arbeit, und so war ich bis weit über dreißig auf der Suche nach Beruf und Berufung. Erst nach weiteren zehn Jahren des Forschens und der Selbsterforschung wurde mir klar, dass der Beruf nur einer von vier primären Fluchtpunkten des Lebens ist.

Aber wie kam ich auf *vier* zentrale Zielsetzungen? Manch einer wird sagen, unsere einzige Zielsetzung, die Zielsetzung unserer Seele, bestehe darin, lieben zu lernen; Liebe sei die Antwort auf jede Frage, und letztlich gehe es um spirituelles Erwachen und Gottergebenheit. Andere werden wohl hervorheben, Familie sei unsere primäre biologische Zielsetzung: uns mit einem Partner zu verbinden, Kinder auf die Welt zu bringen und großzuziehen. Einige werden sicher auch weniger oder mehr als vier Zielsetzungen aufzählen oder sogar behaupten, es gebe so viele Zielsetzungen, wie es Menschen gibt. Doch ungefähr so, wie wir die Tage des Jahres den vier Jahreszeiten und die Punkte auf einem Kompass den vier Himmelsrichtungen zuordnen, können wir von den vier großen Fluchtpunkten unseres Lebens sprechen und so für die Gesamtheit unseres Lebens eine Art Grobstruktur schaffen. Diese vier primären Zielsetzungen richten uns zusammen außerdem auf das von allen großen spirituellen Traditionen versprochene transzendentale Erwachen aus.

Bei der ersten in diesem Buch betrachteten Zielsetzung, »die Lektionen des Lebens lernen«, betrachten wir die Erde als Schule und unser tägliches Leben als das Klassenzimmer und werden sehen, dass uns die Herausforderungen des Lebens - auf den Gebieten Beziehungen, Arbeit, Finanzen

und Gesundheit - lernen, wachsen und einen klaren Blick gewinnen lassen. Der Wert unserer Lebenserfahrung liegt in dem, was wir aus ihr lernen. Vielleicht erteilen uns gerade schwierige Tage die wichtigsten Lektionen, weil wir uns hier die Bewusstheit und Selbsteinsicht erarbeiten, die das Entstehen einer höheren Weisheit anbahnen.

Bei der zweiten Zielsetzung, »Beruf und Berufung finden«, geht es um die entscheidende Bedeutung der Selbsterkenntnis sowie der Verflechtung von Intuition und Logik für wirklich kluge Lebensentscheidungen. In diesem Teil wird auch deutlich werden, inwiefern der Dienst, den Sie in der Welt leisten, ein sinnerfüllter Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung sein kann.

Die dritte Zielsetzung, »Ihren Lebensweg finden«, spricht die verborgene Berufung an, der Sie sich in diesem Leben widmen sollen, einen ganz persönlichen Weg, der sich den meisten Menschen nicht ohne Weiteres erschließt. Hier werfen wir Licht auf Ihre Stärken, auf die Schwierigkeiten, vor die Sie sich gestellt sehen, und versuchen den eigentlichen Auftrag herauszuarbeiten, den Sie hier zu erfüllen haben.

Die vierte Zielsetzung, »auf den gerade eintretenden Augenblick achten«, bündelt gleichsam die ersten drei und macht sie konkret anwendbar, was Sie in die Lage versetzt, all das in jedem sich bietenden Augenblick bewusst und mit natürlicher Selbstverständlichkeit zusammenzuführen.

Ich habe dieses Buch für all jene geschrieben, die sich selbst und ihr Leben tiefer kennenlernen möchten, vor allem aber für Menschen, die gerade größere Übergänge zu bewältigen haben oder vor Herausforderungen und Veränderungen stehen, vor Situationen, in denen »Business as usual« nicht mehr zieht. Folgen Sie mir also, sehen wir uns gemeinsam die vier großen Zielsetzungen an, die uns in dieser Welt im Umbruch Sinn und Richtung geben können.

# **Die erste Zielsetzung:**

## **DIE LEKTIONEN DES LEBENS LERNEN**

Klug werden • Erwachsen werden • Aufwachen

Die Weisen lernen aus Missgeschick, die Törichten wiederholen es.

*Sprichwort*



Die Erde ist eine perfekte Schule und das Alltagsleben unser Klassenzimmer. Dieser Gedanke ist nicht neu, aber das Folgende wird Ihren Sinn für den wahren Wert Ihrer Lebenserfahrung wecken. Und wenn diese Grundannahme erst einmal einen festen Platz in Ihrer Psyche bekommen hat, werden Sie aufhören zu suchen und dafür anfangen zu vertrauen, einfach deshalb, weil Sie vor einer höheren Wahrheit stehen, nämlich dass Sie nicht hier sind, um nach Erfolg zu streben. Sie sind hier, um zu lernen, und der Alltag wird Ihnen unweigerlich alles vermitteln, was Sie brauchen, um wachsen, sich entwickeln und sich für Ihre höhere Zielsetzung bereitmachen zu können.

Sie entwickeln sich auch eben jetzt, und es kann gar nicht schiefgehen, solange Sie nur einfach weiter lernen. Wie Steine im Fluss, so werden auch wir im Lauf der Zeit von den Strömungen unseres Lebens geformt. Der indische Weise Ramakrishna hat einmal gesagt: »Eine noch grüne Walnuss knacken zu wollen ist nachgerade unmöglich, aber bei der ausgereiften Nuss genügt ein leichter Schlag.« Das Klassenzimmer des Alltags ermöglicht uns diesen Reifungsprozess.

Vor einigen Jahren erhielt ich einen Brief, der ein Dilemma schilderte, in dem sich wohl so mancher befindet: »Seit ich Ihr erstes Buch gelesen habe, interessiere ich mich zunehmend für spirituelle Praxis, aber wie kann ich Zeit dafür finden mit Frau und drei Kindern und einem Vollzeitjob?« Ich schrieb diesem Mann, dass seine Frau und die Kinder und die Arbeit bereits seine wichtigste spirituelle Praxis sind. Wahre Praxis, sagte ich, ist nicht vom Alltag getrennt, sondern eigentlich das, was ihn ausmacht. Oder wie es die Schriftstellerin Adair Lara formulierte: »Und manche wie ich bekommen gerade erst eine Ahnung von der machtvollen Religion des Alltags, von der Spiritualität frisch gewischter Böden, gestapelten Geschirrs und im Wind flatternder Wäsche.«

Der Alltag und der von ihm gebildete Weg werden immer Ihr erster Lehrer bleiben. Dieses Buch will die Landkarte sein, die Ihnen unterwegs Orientierung gibt und den Weg durch die Schule dieser Welt weist.

Hier ein paar Merksätze, die beschreiben, wie das Lernen im Klassenzimmer des Alltags vor sich geht:

*Die Lektionen wiederholen sich von selbst, bis wir sie gelernt haben.* Manchmal hören wir einen Weckruf, ziehen aber lieber die Decke über den Kopf, um noch ein wenig schlummern und träumen zu können. Es kann vorkommen, dass wir uns der Realität über längere Zeit widersetzen, sie ignorieren, rationalisieren oder bestreiten. Das darf ruhig so sein, unsere Unterweisung in der Schule des Lebens stellt