

*Gunnar Brehme*

# Auf der Autobahn des Lebens

*Ein Lebensratgeber für Jugendliche  
... und Erwachsene*



*Dieses Buch widme ich  
meinen Kindern  
voller Liebe, Stolz und Zuversicht.  
Möge euch das Buch eine Hilfe sein.  
Ich habe es für euch geschrieben.*

# Inhalt

---

Vorwort

Meine Geschichten

KAPITEL - Das Wichtigste im Leben

KAPITEL - Die Autobahn des Lebens und du

KAPITEL - Eine Reise will gut geplant sein

KAPITEL - ARBEIT

Schule und Lernen

Ausbildung und Studium

Beruf

Jobsuche und Bewerbung

Selbstständigkeit und Vorbereitung

Fleiß, Disziplin und Erfolg

Glück

*Die Geschichte vom Säufer*

Ziele und Zielstrebigkeit

Entscheiden und Verantwortung

Karriere und Ansehen

Bildung und Humankapital

Ordnung

Geld

Wie viel ist meine Arbeit wert?  
*Die Geschichte vom Komma*  
Investieren  
Vorsorge  
Monopoly  
Schulden - Der Wolf und das Reh  
Sparen und Vermögensaufbau  
Versicherungen und Kredite  
Wie man einen Elefanten trägt  
*Die Geschichte vom Jobverlust*  
Einen eigenen Haushalt führen  
Stressbewältigung  
Ehrenamtlichkeit  
Notfallplan Arbeit

## KAPITEL - BEZIEHUNGEN

Der Ton macht die Musik  
Werte und Tugenden  
Bekannte und unbekannte Menschen  
Nachbarn  
Ältere Menschen  
Lehrer und Mitschüler  
Chef, Mitarbeiter, Kollegen und Ordnungen  
Weise Menschen und Wichtigtuer  
*Die Geschichte vom perfekten Flug*  
Netzwerke und Vitamin B  
Konfliktbewältigung

Beziehung zu den Medien  
Das magische Drittel  
Freunde und Freundschaften  
Echte Freundschaft  
Lieblingsmensch  
Pflege deine Freundschaften  
*Die Geschichte einer Mutterliebe*  
Wie kommt man zu einem echten Freund?  
Partnerschaft und Paarbeziehung  
Streit  
Verbal und nonverbal  
Gib dem anderen Freiraum  
Ehe  
Wie finde ich (m)einen Partner?  
*Die Geschichte vom Autounfall*  
Liebe  
Sexualität  
Verhütung  
Kinder  
Familie  
Kinder großziehen - Beziehung zu Kindern  
Kinder ziehen lassen  
Trennung und Scheidung  
*Die Geschichte meiner ersten Liebe*  
Auch du warst einmal klein  
Mach's mal wieder persönlich  
Notfallplan Beziehungen

## KAPITEL - GESUNDHEIT

Dein Körper

Deine Atmung

Dein Trinken

Dein Essen

Dein Schlaf und deine Erholung

Dein Sport und deine Fitness

*Die Geschichte vom Sambal oelek*

Deine Vorsorge

Rauchen

Drogen und Medikamente

Raffinierter Zucker

Raffiniertes Salz (Kochsalz)

Transfette

*Die Geschichte vom Gewicht-e*

Übergewicht und Abnehmen

Deine Körperhaltung

Deine Körperpflege

Deine Selbstheilungskräfte

Dein Zeitmanagement

Dein Handy

*Die Geschichte vom Kinobesuch*

Notfallplan Gesundheit

## KAPITEL - RUHE

Nimm den Druck raus

Pausen und Erholung

Freizeit und Hobby

Sonne, Mond und Sterne

Lebe, sei

*Die Geschichte vom Zu-mir-Finden*

Selbstfindung und vom Sinn des Lebens

Deine Gedanken

Dein Gewissen

Spieglein, Spieglein an der Wand

Sterben und der Tod

Erben

*Die Geschichte vor der Bibliothek*

Achtung

Gott und die Welt

Atme deine Mitmenschen

Actio = Reactio

Dein ABS-System

*Die Geschichte vom Tinnitus*

SOS

Seelische Tankstellen

Musik

Träume, Phantasien und Visionen

Flow und Frieden

*Die ganz einfache Geschichte (von Gerhard Schöne)*

Notfallplan Ruhe

Nachwort

# Vorwort

---

*Der Schüler / Student muss es wissen.  
Der Assistent muss wissen, wo es steht.  
Der Professor muss einen kennen, der weiß, wo es steht.  
(alte Weisheit)*

Schule ist Voraussetzung für deine Bildung. Schule ist die Grundlage für dich, im Leben zurechtzukommen.

Sicher wirst du das eine oder andere Fach später im Leben nicht weiter benötigen. Dennoch gehört es zum Gesamtbild, es macht das Bild vollständig.

Bildung ist das A und O. Ohne Bildung fehlt dir die Orientierung im Leben. Du schleppst dich nur durchs Leben. Bildung ist etwas, das mit dem Ende der Schule nicht endet, sondern bis zum Lebensende erfolgt. Ich behaupte, die wirkliche Bildung für dein Leben fängt erst nach der Schule an.

Das, was du für ein glückliches, erfülltes und tolles Leben brauchst, bekommst du häufig erst später vermittelt. Das kann dir die Schule nicht bieten. Aber sie ist der erste Schritt für dich, die Basis, auf der du später aufbauen kannst.

Wir steigen in diesem Buch auf wie ein Adler. Der Adler ist der König der Lüfte und verliert sich nicht in »Klein-Klein-Scheiß«, sondern betrachtet sein Gebiet von oben, um einen Überblick der Gesamtheit zu bekommen. Durch den Überblick erkennt er das Wesentliche. Und dann geht er das Wesentliche gezielt an – und ist erfolgreich.

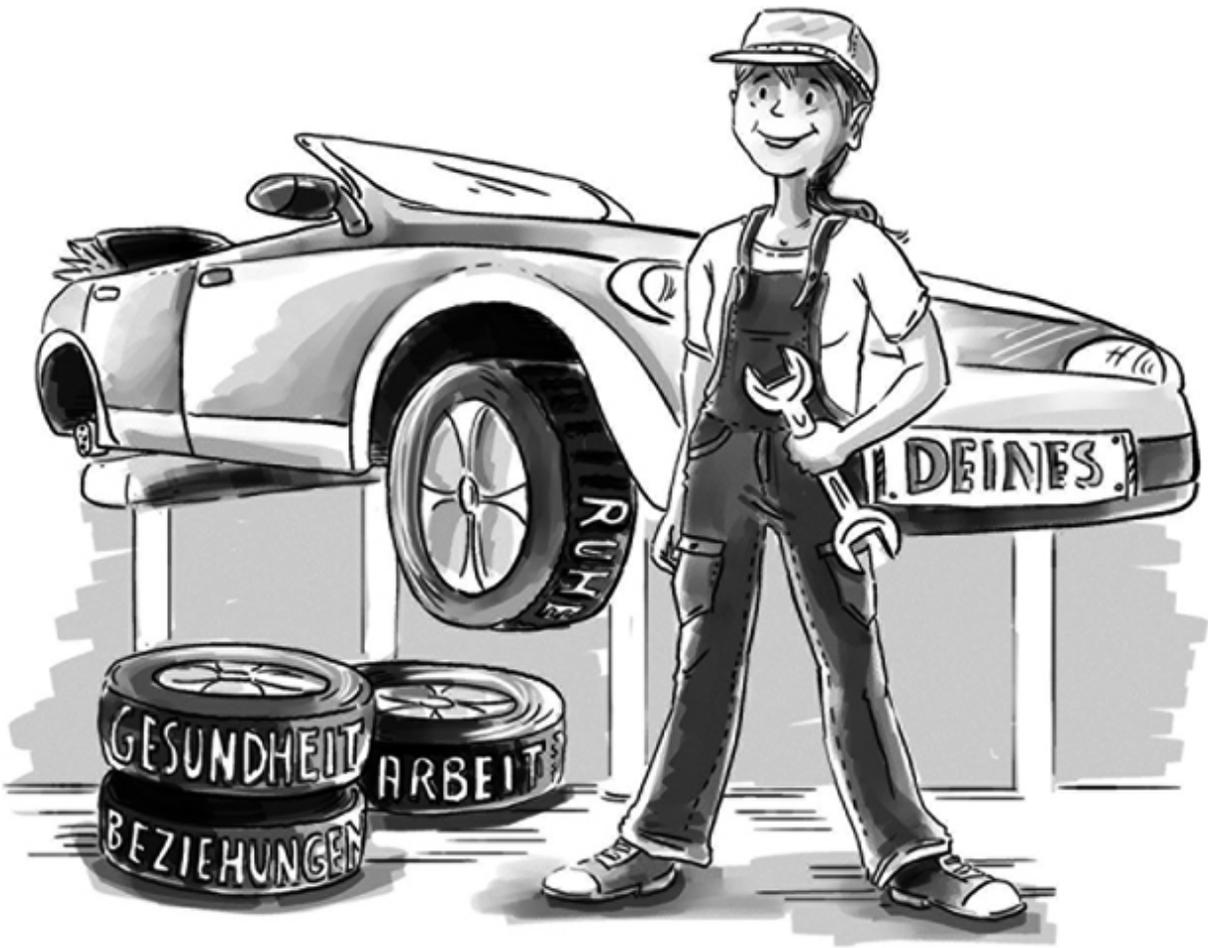
Ich möchte dir helfen, einen Überblick über das Leben, über dein Leben zu bekommen. Ich möchte, dass auch du

aufsteigst wie ein Adler und die Autobahn des Lebens in ihrer Gesamtheit betrachtest. Ich möchte deinen Blick für das Wesentliche im Leben schärfen, damit du die Abfahrten, Rastplätze, Baustellen und Chancen deines Lebens erkennen kannst. Ich möchte, dass du ein erfolgreiches Leben führen kannst.

Mit diesem Buch werfen wir einen Blick auf die Zeit in der Schule und die Zeit, die nach der Schule kommt. Egal, ob du dann eine Ausbildung machst, studierst oder nichts vorhast. In jedem Falle wirst du dich verändern. Daran kommst du nicht vorbei, das ist normal und das ist gut so. Du kannst bereits jetzt, während du noch zur Schule gehst, gute Grundlagen legen für dein weiteres Leben. Dazu soll dir dieses Buch eine Hilfe sein.

Freue dich auf das Leben! Es ist lebenswert.

Ich lade dich mit diesem Buch auf eine Reise ein. Eine Reise durch das Leben. Wir fahren gemeinsam mit deinem Lebensauto auf der Autobahn des Lebens. Ich erkläre dir die vier Räder deines Autos ausführlich. Jedes Rad für sich steht für einen Lebensbereich. Ich zeige dir, wie du dein Lebensauto pflegen kannst, damit es lange durchhält.



Bevor du nun in dein Lebensauto steigst, wartet die Fahrschule auf dich. Ohne Fahrschule kein Führerschein. Ich gebe dir mit diesem Buch die Fahrschule für die Autobahn des Lebens an die Hand, das theoretische Wissen, den Überblick. Den praktischen Teil musst du selbst absolvieren. Das kann dir niemand abnehmen.

Mein klares Ziel, meine Vision, ist es, Jugendlichen und auch Erwachsenen das Rüstzeug an die Hand zu geben, ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Ich möchte, dass du an dich glaubst, dass du unbefangene, neutral, selbstbewusst, achtsam, liebevoll und voller Lebensfreude ans Werk gehst, dein eigenes Leben gestaltest und deinen Platz im Leben findest – unabhängig von deinen familiären

oder gesellschaftlichen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen.

Ich verwende in diesem Buch die männliche Schreibform bei Berufen. Das hat nichts damit zu tun, dass ich ein Mann bin oder die weibliche Form nicht mag. Es vereinfacht das Schreiben. Und ihr Mädchen und Frauen: Fühlt euch bitte ganz genauso angesprochen wie »er«. Danke.

Das Buch ist keine Bibel. Ich erhebe hier weder den Zeigefinger noch will ich dich belehren. Vielmehr möchte ich dir meine persönlichen Lebenserfahrungen der letzten 40 Jahre aufzeigen; gute 40 Jahre, in denen ich schon auf der Lebensautobahn unterwegs bin. Ich zeige dir Dinge, die sich bewährt haben, Erfahrungen, mit denen du sehr gut durchs Leben kommen wirst.

Natürlich schaffe auch ich es nicht zu jeder Zeit, das hier im Buch verfügbare Wissen anzuwenden. Natürlich mache ich auch jede Menge Fehler und muss die Konsequenzen dafür tragen. Natürlich würde ich manche Dinge, die ich früher tat, heute nicht wieder tun. Aber jede Entscheidung war die richtige zum jeweiligen Zeitpunkt.

Das Leben ist ein lebenslanger Lern- und Verbesserungsprozess. Denn ein uraltes Sprichwort besagt:

Gehst du nicht mit der Zeit,  
gehst du mit der Zeit.

Schön, dass du dir dieses Buch gekauft hast.

Bist du bereit für die Autobahn des Lebens? Ich freu' mich auf dich!

Steig ein, los geht's!

# Meine Geschichten

---

Alle Geschichten, die du in diesem Buch lesen wirst, beruhen auf Tatsachen. Das heißt, ich habe alles genauso erlebt, gehört, gelesen, gefühlt und durchgemacht. Genauso wie es war, wie ich es empfunden habe. Sie sollen dich unterhalten, dich zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken bringen. Sie sollen dir Mut machen, Hoffnung geben und verdeutlichen, dass alles im Leben einen Sinn hat.

Oftmals Jahre später wurde mir erst bewusst, dass genau diese Erlebnisse einen Wendepunkt in meinem Leben darstellten. Es ist komisch, aber gerade an diesen schwierigen, herausfordernden, unbekanntem und unangenehmen Situationen bin ich gewachsen. Sie haben mich gelehrt, anders an gewisse Dinge heranzugehen, sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Durch das Niederschreiben mancher Geschichten ist es mir erst möglich geworden, seelischen Ballast, eine gewisse Schwere abzuwerfen.

Just in dem Moment, wo sie passieren, empfindet man Krisen als Bedrohung. Vergeht etwas Zeit, blickt man oft anders auf die Begebenheit zurück.

Und ich bin dankbar dafür, dass ich sie so erleben durfte. Jetzt im Nachhinein.

# **KAPITEL - Das Wichtigste im Leben**

---

Das Wichtigste im Leben ist, dass du über die Runden kommst und deinen Platz findest.

Um über die Runden zu kommen und seinen Platz zu finden, ist es erforderlich, die vier wesentlichen Bereiche des Lebens zu kennen und zu verinnerlichen. Diese vier Lebensbereiche sind

Arbeit  
Beziehungen  
Gesundheit  
Ruhe

Sie sind die vier Räder deines Lebensautos. Auf ihnen rollst du durchs Leben. Ohne sie kommst du nicht von der Stelle bzw. fährst im wahrsten Sinne auf der Radfelge. Du kaust auf dem Zahnfleisch und nicht auf dem Zahn. Sie gehören zur absoluten Grundausstattung deines Autos.

Auf alle vier Bereiche werde ich in diesem Buch ausführlich eingehen. Es ist mir wichtig, dass du verstehst, warum sie so bedeutend für dich sind. Jeder für sich und alle zusammen. Jedes einzelne Kapitel ist ein wichtiges Bauteil deines Lebensautos.

Leider bringt es dir keine Punkte, in einem der vier Bereiche besonders viel zu tun, um damit das »Weniger« in einem anderen Bereich auszugleichen (zu kompensieren). Du musst dafür sorgen, dass du in allen vier Bereichen gut bist, sie alle gleichermaßen beachtest und verinnerlichst. Eine Zeitlang kannst du dich natürlich auf den einen oder

anderen Bereich stärker konzentrieren, das ist auch in Ordnung. Ebenso, wenn du einem Bereich eine Zeitlang einmal nicht so viel Aufmerksamkeit schenkst oder schenken kannst. Auch das ist nicht schlimm. Schlimm wird es dann, wenn du einen oder zwei Bereiche fast gar nicht mehr beachtest, sie sozusagen schleifen lässt. Das ist dasselbe, als wenn dein Auto nur auf 2 oder 3 Rädern fährt und das eine eiert bzw. hat kaum noch Luft auf dem Reifen. Es fährt sich schlecht durchs Leben. Das führt zu schnellerem Verschleiß, du fühlst dich nicht wohl.

Wenn es dir gelingt, ein Gleichgewicht zwischen allen vier Bereichen herzustellen, dann stellt sich automatisch ein Zustand ein, den wir als Zufriedenheit und Glück bezeichnen. Wenn du zufrieden und glücklich bist, dann kommst du immer (!) über die Runden. Dieser Zustand führt dich durchs Leben wie ein Autopilot, wie der Tempomat deines Autos, ohne Druck.

Du führst ein ausgeglichenes Leben. Wenn du ein ausgeglichenes Leben führst, bist du mit dir im Einklang. Dann hast du das Höchste erreicht. Das ist die Kunst, im Leben über die Runden zu kommen. Das ist der Inhalt dieses Buches. Das ist mein Wunsch an dich!

Was brauchst du alles an Werkzeug?

Für die Fahrt durchs Leben benötigst du einen Werkzeugkasten. Dieser sollte folgende Grundausstattung haben:

- Menschlichkeit
- Gerechtigkeit
- Zuverlässigkeit
- Vertrauen
- Liebe

Diese Werkzeuge sind deine Universalschlüssel, mit denen du alle vier Räder festziehen und pflegen kannst. Sie passen immer und auf alle vier Räder, sprich in alle vier Lebensbereiche. Auch in Notsituationen – oder gerade dann – solltest du dich wieder erinnern, dass du diese Werkzeuge bei dir hast und einsetzen kannst.

Deine persönliche Einstellung zu jeder Sache im Leben ist Grundvoraussetzung, damit du dir klar wirst, was du eigentlich willst:

Willst du nur ein bisschen arbeiten, um den Tag in irgendeiner Form herumbekommen, oder willst du arbeiten, um deine Erfüllung zu finden?

Willst du nur ein bisschen Geld verdienen, um gerade nicht zu verhungern, oder willst du Geld verdienen, damit du Freude im Leben hast und all die Dinge umsetzen kannst, die dir etwas bedeuten?

Willst du nur ein bisschen gute Noten, damit du gerade versetzt wirst, oder willst du Noten, damit du später beste Voraussetzungen für deinen Traumjob hast?

Willst du nur ein bisschen Partnerschaft, damit du nicht allein bist, oder willst du einen Partner, mit dem du durch dick und dünn gehen kannst?

Willst du nur Menschen um dich herum, damit du nicht einsam bist, oder willst du echte Freunde, die dich auf deinem Lebensweg begleiten und beraten?

Willst du nur ein bisschen gesund sein, damit die Hose noch zugeht oder du nicht so viele Pillen schlucken musst, oder willst du richtig gesund sein, damit du einen athletischen Körper bekommst und beweglich bis ins hohe Alter bist?

Willst du nur ein bisschen Pause machen, damit du auf andere Gedanken kommst und nicht umkippst, oder willst du echte Erholung und Freizeit, die du in vollen Zügen genießen kannst?

Willst du, dass dein Leben »irgendwie« abläuft und schauen, was so auf dich zukommt, oder willst du dein Leben aktiv gestalten und das Lenkrad in die eigene Hand nehmen und das Leben leben, das für dich vorgesehen ist?

Mache keine halbherzigen Sachen, sondern entscheide bewusst, wie du an jede Sache im Leben herangehst.

Beachte das Universalgesetz von Geben und Nehmen. Und zwar exakt in dieser Reihenfolge; es gilt für alle vier Bereiche:

Zeig im Bereich Arbeit zuerst, wie gut du bist. Zeig, was du draufhast und kannst, dann kannst du mehr Geld, mehr Verantwortung und mehr Freiheiten bekommen.

Zeig im Bereich der Beziehungen zuerst, dass du ein guter Schüler, Lehrer, Nachbar, Kollege, Freund, Ehepartner und Liebender bist. Danach wirst du die Anerkennung, das Vertrauen und die Liebe erhalten, nach denen du dich sehnst.

Zeig im Bereich der Gesundheit zuerst, dass es dir wirklich ernst ist, dich gesund zu ernähren, dich zu bewegen, auf dein Gewicht und Erscheinungsbild zu achten und dich selbst disziplinieren zu können. Danach wirst du als Ergebnis einen gesunden, sportlichen Körper bekommen und auch attraktiv auf dein Umfeld wirken.

Zeig im Bereich der Ruhe, dass du dich überwinden kannst, deine Ruhe- und Schlafpausen einzuhalten, auf deine Körpersignale zu hören und dir bewusst Zeit nur für dich zu nehmen. Du erhältst die unschätzbaren Geschenke der Ausgeglichenheit, der Zufriedenheit und des Seelenfriedens.

Des Weiteren musst du dir die Eigenschaft aneignen, die wesentlichen Dinge anzugehen. Wenn du die Knackpunkte, die Stellschrauben im Leben nicht kennst, läufst du dir im

wahrsten Sinne einen Wolf. Du werkelst wie ein Wilder im Hamsterrad, bist fix und fertig und hast dennoch nichts gekonnt.

Es ist wirklich so wichtig, sich das klarzumachen. Ich betone es hier extra für dich.

Woran erkennst du das Wesentliche im Leben?

Ich veranschauliche dir das Wesentliche im Leben einmal anhand eines großen Glases. Es gibt verschiedene Varianten dieser Schilderung, diese gefällt mir persönlich am besten.

Nimm ein großes Glas. Fülle es mit handgroßen Steinen bis zum Rand. Ist das Glas voll? Nein.

Nimm einen Eimer Sand. Fülle den Sand mit in das Glas bis zum Rand. Ist das Glas jetzt voll? Nein.

Nimm einen Eimer Wasser. Fülle es ins Glas zu den Steinen und dem Sand. Randvoll.

Ist das Glas denn jetzt voll? Ja!

Das Glas ist dein Leben. Du füllst es.

Die Steine sind das Wesentliche des Lebens, deine wichtigen Dinge im Leben. Das sind die wichtigen Dinge aus den vier Lebensbereichen, wie z. B. Beruf, Geld, Partner, Liebe, Familie, Ernährung, Gesundheit, Sport, Ruhe, Erkenntnis, Glaube usw.

Der Sand stellt die weniger wichtigen Dinge im Leben dar, wie z. B. Einkaufen, Staubwischen, Essenkochen, Putzen, Abwaschen, Aufräumen, Gartenarbeit usw.

Diese Dinge sind für den einen oder anderen gar lästig. Sie gehören zum Leben dazu, sie sind mehr oder weniger notwendig.

Das Wasser stellt die unwichtigen Dinge im Leben dar, wie z. B. Klatsch und Tratsch (vor allem über Menschen, die

nicht anwesend sind), Sachen, die man selbst überhaupt nicht will, viele »Verpflichtungen / Pflichtveranstaltungen« und so weiter, die man sich aufbürdet oder aufbürden lässt, usw.

Was will dir die Schilderung sagen?

Erfülle dein Leben immer zuerst mit den wesentlichen Dingen des Lebens, deines Lebens. Es ist trotzdem immer noch genug Platz frei für die weniger wichtigen Dinge. Und auch die unwichtigen Dinge drängen sich wie von Zauberhand immer wieder dazwischen. Nimm sie einfach zur Kenntnis, ohne dich weiter darum zu kümmern.

Stell dir nun einmal bildlich vor, du kippst das Glas mit den Steinen, dem Sand und dem Wasser aus. Der komplette Inhalt liegt auf dem Tisch.

Jetzt fängst du zuerst an, den Sand oder das Wasser einzufüllen. Und zwar genau die Menge(n), die du zuvor ausgeschüttet hast. Das Glas ist schon ziemlich voll.

Nun sind noch die Steine an der Reihe. Alle Steine, die du ausgeschüttet hast.

Du wirst feststellen, dass du nicht mehr alle Steine ins Glas bekommst für eine randvolle Füllung. Egal, wie du es versuchst, es bleiben Steine außen liegen!

Wenn du dein Leben zuallererst mit den weniger oder gar unwichtigen Dingen füllst, dann hast du schlicht und ergreifend nicht mehr genügend Platz für die wirklich wichtigen Dinge. Die bleiben außen vor.

Achte also darauf, dein Leben zuerst mit den wichtigen Dingen zu füllen. Der Rest kann warten und kommt von ganz allein dazu.

Mit deiner Lebenszeit verhält es sich genauso. Deine Lebenszeit ist endlich. Manche leben länger, manche kürzer.

Das ist so, das ist das Leben.

Überlege dir daher ganz genau, wo, wie und mit wem du deine Lebenszeit verbringen willst. Vergeude sie nicht mit Tätigkeiten oder Menschen, die du nicht magst. Sonst ist deine Zeit vorbei und du fragst dich, wie das nur kommen konnte; wie du dein Leben so verplempern konntest. Einmal ausgegeben, kehrt Lebenszeit nie wieder zurück.

Sage zu jeder Minute: Ja, dafür will ich jetzt meine Zeit opfern. Oder auch: Nein, dafür ist mir meine Zeit zu schade.

Komm jetzt aber bitte nicht mit Schule ... Schule und Ausbildungen sind notwendig, damit du im Leben über die Runden kommst. Ohne Bildung, ohne Grips in der Birne fehlen dir die Grundvoraussetzungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben.

Du musst lernen, mit Problemen, Hindernissen und Veränderungen umzugehen, denn sie begleiten dich von der Geburt bis zum Tod. Sie machen das Leben aus, denn Leben bedeutet übersetzt nichts anderes als »sich verändern«. Entwicklung ist etwas ganz Normales im Leben. Wenn du dich nicht entwickelst, erstarrst du.

Was du mit 15 gut findest, musst du mit 35 nicht mehr gut finden. Das, was du mit 20 trägst, muss dir mit 40 nicht mehr gefallen. Das, was du mit 25 getan hast, wirst du mit 50 eventuell nicht mehr tun. All das ist normal und gehört zum Leben dazu.

Die Kunst ist es, zwischen dem Alten und Neuen, zwischen Bewährtem und der Veränderung zu bestehen. Auf Bewährtem aufbauen und gleichzeitig offen für Neues zu sein. Je besser du diese Kunst beherrschst, desto glücklicher und erfüllter ist dein Leben. In allen Lebensbereichen.

Und dann bewahre dir deine Freiheit im Leben.

Trenne dich von der Sichtweise der absoluten Sicherheit, denn die gibt es nicht.

Niemand gibt dir die Garantie, dass du deinen Job und dein Geld behalten wirst.

Niemand gibt dir die Garantie, dass dich dein Partner nicht verlässt.

Niemand gibt dir die Garantie, dass du immer gesund und geschützt bist. Niemand gibt dir die Garantie für deinen Seelenfrieden.

Freiheit dagegen ist etwas ganz anderes. Du kannst und du solltest sie dir in jedem Lebensbereich nehmen. Sie ist wie die Luft, die du einatmest. Durch sie bist du ein selbstständiger Mensch. Lass dir deine Freiheit von niemandem nehmen. Für keine Sicherheit der Welt.

*»Jene, die grundlegende Freiheit aufgeben würden,  
um eine kleine, vorübergehende Sicherheit zu erlangen,  
verdienen weder Freiheit noch Sicherheit.«  
Benjamin Franklin*

# KAPITEL - Die Autobahn des Lebens und du

---

Das Leben ist wie eine Fahrt auf einer riesigen Autobahn. Die Autobahn des Lebens führt dich zu unzähligen Orten, Schauplätzen und Abfahrten, an denen du immer wieder einmal vorbeifahren wirst – und zwar jedes Mal gereifter und erwachsener. Es ist wie ein Zyklus, den du regelmäßig durchleben wirst. Du wirst eines von unzähligen Autos sein, die auf der Autobahn unterwegs sind. Da sind große »Schlitten« dabei und Nobelkarossen wie auch vermeintliche »Schrottkisten«. Und dennoch bist du ein ganz besonderes Auto, denn DU bist etwas ganz Besonderes.

Wenn du geboren wirst, befindest du dich auf dem Rücksitz des Autos deiner Eltern. Sie sind es, die dir das Leben geschenkt haben. Sie sind es, die am Anfang für dich da sind und dir alles geben, was du zum Leben brauchst.

Hier auf dem Rücksitz darfst du es dir bequem machen und einfach nur schauen, was um dich herum passiert. So lernst du nach und nach die Autobahn des Lebens wahrzunehmen und kennen zu lernen. Auch wenn es dir vielleicht nicht immer bewusst ist: Ohne deine Eltern wärest du nie da angekommen, wo du dich gerade befindest.

Du denkst vielleicht, dass deine Eltern immer mit dir zusammen reisen. Doch es kommt der Tag, an dem du an einer Abfahrt aussteigen musst. Deine Eltern können dich nicht dein ganzes Leben lang durchs Leben schleppen. Du musst ab dann deine Reise ohne sie fortsetzen und zwar in deinem eigenen Auto. Das ist der Zeitpunkt, wo du erwachsen wirst. Das ist ein ganz besonderer Moment im

Leben. Ab sofort bestimmst du, wo die Reise hingehen soll, und trägst die volle Verantwortung für alles, was du tust. Jetzt wirst du erkennen, was es bedeutet, auf eigenen Beinen zu stehen. Und du wirst dankbar sein für alles, was dir bis dahin beigebracht wurde.

Du wirst jedem der genannten vier Lebensbereiche begegnen. Und das Rüstzeug erhältst du von mir.

Auf deiner Fahrt auf der Autobahn des Lebens wirst du an unzähligen Parkplätzen, Hinweisen und Sehenswürdigkeiten vorbeikommen. Du wirst durch Höhen und Tiefen, durch einladende und gefährliche Gegenden, durch Schönes und Bitteres, durch Lustiges und Trauriges fahren. Du wirst Unglücke hautnah erleben und manchmal geht es schlichtweg um Leben und Tod. Es wird eine Reise sein voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied.

Es gibt Sonne und Regen, trockene Pisten und glatte Straßen. Kurvenreiche Strecken warten ebenso auf dich wie schnurgerade Straßen. Zuweilen wirst du geblendet werden und Nebel dir die Sicht versperren. Dann wird sich der Himmel aufklaren und dir imposante Landschaften präsentieren.

Es warten tolle Momente auf dich wie auch ernüchternde Pannen. Viele Hindernisse werden dir im Wege stehen, aber auch viele Möglichkeiten. Du wirst bekannte Wege fahren und auf unbekannte Strecken ausweichen müssen. Du wirst manchmal Vollgas geben und manches Mal eine Vollbremsung machen.

Neben dir wirst du viele Entdeckungen machen: Da fahren deine Geschwister, Cousins, Freunde und sogar die Liebe deines Lebens. Sie alle sind ebenfalls unterwegs und werden dich sicher ein ganzes Stück begleiten.

Du wirst viele unbekannte Autos auffahren und abfahren sehen. Bei vielen Autos wirst du nicht einmal merken, dass

sie überhaupt auf der Autobahn unterwegs waren.

Dennoch gehören sie alle dazu zum Leben. Zu deinem Leben.

Es gibt Menschen, die vielleicht nicht so viel Glück wie du gehabt haben. Das sind Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Auch sie sind ein Teil unserer Gesellschaft, sie gehören dazu.

Dafür gibt es Reisebusse, mit denen sie durchs Leben befördert werden können, Reisebusse unserer Gemeinschaft. Jeder bekommt einen Platz und darf es sich bequem machen. Sie tragen auf ihre ganz persönliche Art und Weise dazu bei, dass wir menschlich und liebevoll auf der Straße des Lebens vorankommen können.

Sei dankbar, dass es dir gut geht!

Eines Tages kommt der Moment, wo du abfahren musst. Den Moment kennt niemand. Aber die Fahrt auf der Autobahn des Lebens wird weitergehen - auch ohne dich. Wenn dieser Moment gekommen ist, soll dein Platz auf der Autobahn des Lebens mit schönen Erinnerungen gefüllt bleiben und im Herzen deiner Kinder und Enkel weiterfahren.

# KAPITEL - Eine Reise will gut geplant sein

---

Bevor wir nun detailliert auf die vier Lebensbereiche eingehen und uns somit auf die Reise begeben, habe ich ein paar grundsätzliche Fragen an dich. Sie stehen sinnbildlich für deinen Körper, für dein Leben, für deine Lebensreise.

Ich bitte dich darum, sie ehrlich für dich selbst zu beantworten:

Wo soll es eigentlich hingehen?

Hast du schon ein Ziel eingegeben?

Verfügst du über ausreichende Kenntnisse?

Hast du genug Geld bei dir?

Hast du die richtigen Versicherungen?

Hast du genügend Luft auf allen vier Reifen?

Wie sieht deine Grundausrüstung aus?

Wie sieht es mit deiner Notfall-Ausrüstung aus?

Bist du in der Lage, eine Panne zu überstehen?

Was für einen Schlitten fährst du eigentlich?

Hast du den richtigen Sprit getankt?

Fährst du mit angezogener Handbremse?

Gehst du regelmäßig zur Durchsicht und Wartung?

Leuchtet das eine oder andere Warnsignal?

Fährst du regelmäßig auf den Rastplatz?

Funktioniert dein Sicherheitssystem?

Sieht dein Auto gut und gesund aus? Magst du es?

Wirkt es einladend auf andere Menschen?

Hast du genug Platz im Auto für weitere Insassen?

Magst du die anderen Insassen?

Liegen Müll oder Ballast in deinem Auto?

Schleppst du unnützes Zeug mit dir herum?

Kannst du alles schnell finden, wenn du es brauchst?  
Fühlst du dich wohl in deinem Auto?  
Hast du ausreichend Profil?

# KAPITEL - ARBEIT

---

*»Don't work hard, work smart«  
[Arbeite nicht hart, sondern geschickt]  
Chiara Doran*

Von nix kommt nix. Diesen Ausspruch hast du mit Sicherheit schon gehört. Und es ist in der Tat so. Wer fleißig ist, geschickt arbeitet, Ideen hat und diese zielstrebig verfolgt, wird es automatisch zu etwas bringen. Arbeit ist die Grundlage für dein tägliches Sein. Durch Arbeit leistest du Dienst an der Gesellschaft, durch Arbeit produzierst du etwas, durch Arbeit verdienst du Geld, um dir dein Leben zu finanzieren. Durch eine sinnvolle Arbeit, die dir Spaß macht, kommst du dem Sinn des Lebens, deines Lebens ein Stück näher.

Arbeit ist Grundvoraussetzung, damit etwas passiert. Nur auf der faulen Haut zu liegen - dafür wurdest du nicht geboren.

Manche sind von Beruf »Sohn« oder »Tochter«. Das alleine reicht aber nicht aus. Sie steigen in ein vorhandenes System ein, welches sie nicht selbst geschaffen haben. Sie müssen hier Verantwortung übernehmen, damit dieses System weiter bestehen kann. Wenn sie nicht arbeiten, geht es zugrunde. Sich mit den Lorbeeren der Eltern und Vorfahren zu schmücken oder darauf auszuruhen hält nicht lange vor und ist auch der weiteren Bewunderung nicht wert.

Manche Menschen haben vielleicht im Lotto gewonnen. Glückwunsch! Reicht das Geld auch, um ein Leben lang finanziell ausgesorgt zu haben, oder ist es eventuell schon wieder alle? Wer mit wenig Geld nicht umgehen kann, dem

nützen in der Regel auch keine großen Summen. Er wird sie genauso verlieren, weil er nicht gelernt hat, mit seinem Geld umzugehen. Und wenn er dann keine Arbeit hat, um wieder zu Geld zu kommen und den tieferen Sinn seines Daseins zu spüren, dann wird es hart. Dann fährt er auf der Felge des Reifens Arbeit.

Arbeiten wie ein Verrückter allein nützt aber auch nichts. Du springst wie ein Hamster im Rad herum, bist am Abend fix und fertig und am Ende des Geldes ist trotzdem noch Monat übrig. Fleißig zu sein ist dennoch die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Arbeiten. Wichtig ist, dass du geschickt arbeitest, also mit Köpfchen. Du musst ein Gespür dafür entwickeln, wann du Gas geben musst bei deiner Arbeit oder wenn Notfälle auftauchen. Dann musst du alles geben. An manchen Tagen kannst du einen Gang zurückschalten und manchmal ist es erforderlich, eine Vollbremsung bei deiner Arbeit zu machen, bevor du im Abgrund landest.

Arbeit soll Spaß machen. Ja, du hast richtig gehört. Versuche bei deiner Arbeit, den Sinn zu verstehen, und schau einmal von einer anderen Seite auf sie. Und von mir aus pfeife ein Lied dazu, solange es die anderen nicht stört. Sich mit seiner täglichen Arbeit zu identifizieren, sie gern und immer wieder zu tun ist einer der Schlüssel für höchste Zufriedenheit im beruflichen Bereich. Du bist nicht dazu da, morgens ins Hamsterrad zu steigen und abends kaputt nach Hause zu kommen. Du bist dazu da, deine Arbeit professionell und überlegt zu erledigen, einen Nutzen für die Firma und die Gesellschaft zu erzielen und zufrieden den Heimweg anzutreten. Falls das aktuell bei dir nicht der Fall ist, dann solltest du dich dringend einmal selbst fragen, ob deine Arbeit wirklich das ist, was du willst. Du beschäftigst dich schließlich einen sehr großen Teil deines Lebens mit Arbeit.

Im Folgenden schauen wir einmal, was dich im Bereich der Arbeit in deinem Leben so alles erwarten kann.

## Schule und Lernen

*Wer nichts weiß, muss alles glauben.  
Marie von Ebner-Eschenbach*

Mensch, schon wieder Schule. Tja, was soll ich dir dazu sagen. Schule ist ein Muss. Hier bekommst du das theoretische Wissen für dein Leben mitgeteilt. Und zwar kostenlos.

Falls du beabsichtigen solltest, die Schule zu schmeißen und dich irgendwie durchs Leben zu schaukeln – dann mach es doch einfach. Dann laufe dumm durch die Welt und sieh mit an, wie andere dein Leben gestalten. Und wenn du Jahre später feststellst, was du für ein Dummkopf warst, dann heule nicht herum. Denn du selbst warst es, der diesen Schritt getan hat.

Und wenn du dann mit fortgeschrittenem Alter wieder die Schulbank drückst, dann kostet dich das neben Geld auch noch viel Zeit, deine Lebenszeit. Aber wie gesagt, du hast es selbst in der Hand.



In der Schule gibst du immer dein Bestes. Was ist das Beste? Na ganz klar: die Note 1. Diese Note ist grundsätzlich immer anzustreben, egal in welchem Fach.

Natürlich kann es sein, dass du am Ende nur eine 2 oder schlechter bekommst. Aber das Entscheidende ist, dass du die Note 1 angepeilt hast. Darauf kommt es an.

Ein Hochspringer sagt nicht: »Ich lasse 1,70 m auflegen, und wenn ich die schaffe, bin ich zufrieden.« Er sagt vielmehr: