Himmelstoß

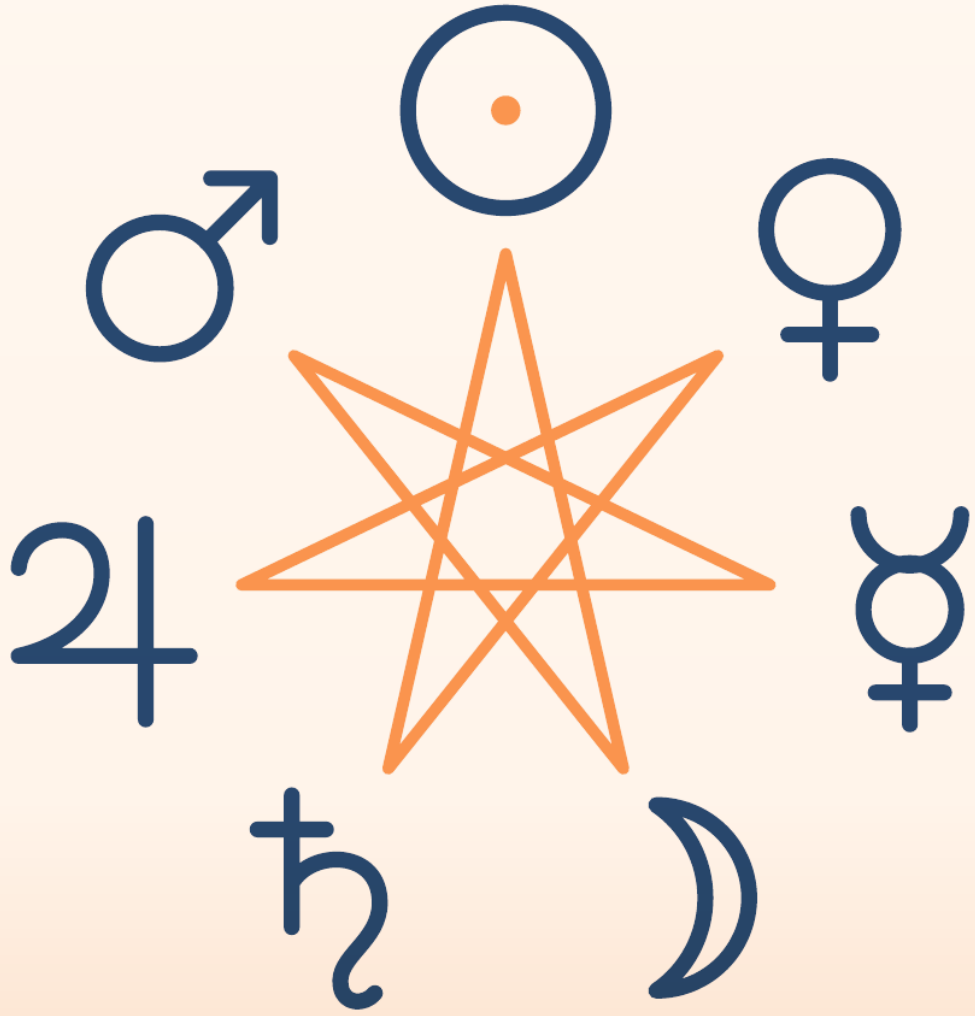
AUSZUG AUS UNSEREM BUCH

„Trau keinem, der nicht in einer glücklichen Beziehung ist“

Annette & Herbert Himmelstoß

Der achtgliedrige Pfad

Acht Übungen, die Dich zu Dir selbst führen – im Wortlaut nach Rudolf Steiner.



AUS DEM KONGRESS „HÄTT ICH DOCH MAL.“

Es gibt keine Vorlage für Dein Leben

Warum dieser Pfad für uns so wertvoll ist

Auf diese acht Übungen gestoßen zu sein, war für uns ein riesiges Geschenk. Von Anfang an haben wir uns jede Woche mit anderen Menschen in einem Übkreis getroffen, mit großer Treue, über 20 Jahre lang und in wechselnden Gruppen. Wir sind viel umgezogen und haben den Kreis überall dorthin mitgenommen, wo wir gerade waren. So wurden die Übungen zur Grundlage für das Leben, das wir heute führen.

Sie üben genau die Haltungen, mit denen wir uns sonst von uns selbst abschneiden. Wir beurteilen uns ständig. Wir definieren uns über Leistung. Wir können Wesentliches nicht mehr von Unwesentlichem unterscheiden. Und wir halten für die Wahrheit, was in Wirklichkeit nur eine Meinung ist. So verlassen wir uns auf andere, weil wir glauben, sie wüssten es. Für unseren eigenen Weg stimmt es dann oft gar nicht.

Nur Du weißt Deinen nächsten Schritt.

Mit den Übungen wächst die Sicherheit, Deine eigenen Schritte zu gehen, und der Mut, auf Dich selbst zu hören. Dein nächster Schritt kann innerhalb aller Konventionen stimmig sein. Er kann auch bedeuten, Dich ganz von dem abzuwenden, was das Außen Dir vorzugeben scheint. Das kannst nur Du herausfinden.

Immer mehr bei Dir anzukommen, macht Freude. Daraus entstehen Leichtigkeit, Klarheit und der Mut zu Entscheidungen, die für andere vielleicht extrem aussehen und Dich selbst in ein viel stimmigeres Leben führen.

Im Kern geht es um das, was wir alle brauchen: verbunden mit unserem inneren Ursprung, mit unserem inneren Helfer-Team, unseren Engeln und unserer Göttlichkeit, uns in uns selbst zu orientieren und aus diesem Innen heraus im Außen zu gestalten. Das ist für uns Diener sein im höchsten Sinne und zugleich König sein: aus dieser Weisheit und inneren Freude der Welt etwas geben.

Die Übungen stammen aus unserem Buch. Hier erzählen wir sie mit Beispielen aus der Schule, aus der Praxis und aus unseren Übungsgruppen, so wie wir im Interview mit Iris Pointinger darüber gesprochen haben. Sie wirken in der Familie, im Beruf und überall dort, wo Du lernen willst, Dein Leben zu lesen.

Annette & Herbert

Der achtgliedrige Pfad

Der achtgliedrige Pfad besteht aus acht Übungen, die auf Buddha zurückgehen und von Rudolf Steiner vor 100 Jahren in eine damals moderne Form gebracht wurden. Für uns sind diese Übungen in vielerlei Hinsicht zum zentralen Werkzeug geworden.

Es sind Achtsamkeitsübungen in einem sehr umfassenden Sinn. Es geht darum, nicht zu urteilen, sich bewusst zu machen, was Meinung ist und was Wahrheit, um Entscheidungen und um Ziele. Wenn man diese Übungen vollkommen beherrscht, ist man ein vollkommener Mensch. Davon braucht man wahrscheinlich noch ein paar Leben. Aber sie sind so wirksam im Alltag, dass sie für uns zu Schlüsselübungen geworden sind.

Die einzige Voraussetzung: Du musst sie anwenden.

Du weißt längst, was Du tun müsstest, und tust es wieder nicht. Das kennt jeder. Wir kennen es aus der Schule, aus der Praxis und von uns selbst. Gewohnheiten entstehen schneller, als man denkt: in zwei bis vier Wochen. Wer umzieht, fährt in den ersten Tagen noch zur alten Wohnung. Nach vier Wochen kann man sich kaum noch erinnern, wie es vorher war.

Genau darin liegt auch die Chance. Wer eine Übung ein paar Wochen lang wirklich übt, legt sich einen neuen Weg an. Anfangen kannst Du allein, auch wenn die Menschen um Dich herum gerade nicht mitmachen. Durchgehalten haben wir selbst den Pfad immer in einer Gruppe, über 20 Jahre lang.

Ab 12. Januar 2027 üben wir den Pfad neun Wochen gemeinsam, dienstags online, in einer kleinen Übungsgruppe.
Mehr dazu auf Seite 11 →

Wir bringen hier wesentliche Ausschnitte aus den jeweiligen Übungen. Fang nicht mit allen auf einmal an, sondern mit einem Aspekt, der Dich anspricht.

Die acht Übungen

1	Samstag	Auf negative und positive Urteile verzichten
2	Sonntag	Bewusste Entscheidungen treffen
3	Montag	Die richtigen Worte finden
4	Dienstag	Bewusstes Handeln
5	Mittwoch	Das Leben dient Deiner Entwicklung
6	Donnerstag	Tun, was in der eigenen Kraft liegt
7	Freitag	Lerne von anderen und aus der Vergangenheit
8	Jeden Tag	Tägliche Reflexion

SAMSTAGSÜBUNG

1 Auf negative und positive Urteile verzichten, nicht nur in Gedanken, sondern auch in Gefühlen

Nimm Dir immer wieder Zeit, Dich ganz aufs Zuhören zu konzentrieren: bei Deinen Kindern, Deinen Eltern, Kollegen, auch bei Menschen, die Dir fremd sind. Versuche dabei, auch die Gefühle und Emotionen, die hochkommen, loszulassen und für den Moment des Zuhörens darauf zu verzichten. Besonders in angespannten Situationen ist diese Übung geradezu ein Wundermittel.

DIE SCHACHTEL PRALINEN

In einer unserer Übungsgruppen erzählte eine Frau von ihrer Arbeit an der Rezeption eines Altenheims. Eine Angehörige kam herein und hat sie heftig angegangen, für etwas, wofür sie gar nichts konnte. Sie hat einfach zugehört. Sie hat nicht zurückgeschossen und auch innerlich nicht geurteilt, weder in Gedanken noch im Gefühl. Am nächsten Tag kam die Frau mit einer Schachtel Pralinen und sagte: „Noch nie hat mir jemand so zugehört."

Wenn Du das übst, merkst Du schnell, wie schwer es ist. Das macht tolerant. Und es entsteht ein Raum, in dem Du nicht mehr hineingrätschst. In diesem Raum kann der andere Dinge aussprechen, die er noch nie ausgesprochen hat. Lösungen entstehen dann von innen, nicht weil jemand sie vorgibt.

MAMA, WARUM BIST DU SO GUT DRAUF?

Eine Mutter aus einer Übungsgruppe erzählte, dass ihre Tochter immer schweigsamer wurde. Kam sie aus der Schule, kamen sofort die Fragen: Was hast Du erlebt? Was habt Ihr gemacht? Und auf jede Antwort ein Kommentar, ein Tipp oder Verständnis für die Lehrerin. Dann hat sie die Samstagsübung geübt: freundlich Hallo sagen, das Kind sein lassen, zuhören, nichts einordnen. Nach zwei Tagen fragte die Tochter: „Mama, warum bist Du so gut drauf?"

Wenn sich ein Kind angestoßen hat, erklären wir ihm auch nicht, dass es selbst schuld ist. Wir fühlen mit, und das Kind fühlt sich aufgehoben. Genauso ist es, wenn es von der Lehrerin blöd angemacht wurde. Ich höre zu, ich fühle mit. Das ist sehr heilsam.

Ein anderer Aspekt der ersten Übung: Frag Dich, was wesentlich und unwesentlich ist, und was Wahrheit ist und was nur Meinung. Und: Zuhören heißt nicht, dass ich es genauso sehe wie der andere. Ich merke nur, in diesem Moment sieht er es so.

SONNTAGSÜBUNG

2 Bewusste Entscheidungen treffen

Triff Deine Entscheidungen bewusst. Das ordnet und gibt Kraft.

Du kannst zum Beispiel in einem Konflikt die Entscheidung treffen, die Situation vier Wochen so ablaufen zu lassen, wie sie ist, und einfach nur genau zu beobachten. Diese Entscheidung gibt Dir Ruhe und Fokus. Nach den vier Wochen ist Dir vieles bewusst geworden. Auf dieser Grundlage entscheide Dich für den nächsten Schritt. Gerade Entscheidungen für einen begrenzten Zeitraum geben Freiraum. Zum Beispiel: „In drei Tagen nehme ich mir Zeit für diese Fragestellung, vorher nicht."

Oder wenn sich eine Situation, die Dir missfällt, zum gefühlt hundertsten Mal wiederholt, kannst Du Dich entschließen, ab sofort dafür zu sorgen, dass sie anders abläuft. Nicht richtig, sondern anders. Jedes Mal, wenn das Thema kommt, hast Du die Möglichkeit, anders darauf zu reagieren. Du wirst entdecken, dass nach den Anfangshürden eine innere Freiheit entsteht.

Eine Herausforderung ist das Festhalten an unseren Emotionen. Das erleben wir oft bei Angehörigen von Menschen mit einer Sucht. Aus lauter Liebe decken sie vieles, haben immer Verständnis und gleichen nach außen aus, damit niemand etwas merkt.

DER FÜHRERSCHEIN

Ein Klassiker: Damit er den Führerschein nicht verliert, trage ich mich als Fahrer ein. Das ist nachvollziehbar und scheint im ersten Moment zu helfen. Die bewusste Entscheidung kann hier heißen: Ich bin nicht der Schutzengel des anderen. Ich sage klar, was ich sehe, ohne zu verurteilen. Und ich mute ihm zu, dass er da durchgeht.

Sofort wird es in Dir eine Stimme geben, die Dir begründet, warum Du das auf keinen Fall zulassen darfst. Das kann richtig hart sein. Aber das Leben schafft Möglichkeiten, wo sich Türen öffnen, die ich nicht kenne. Mit meiner Rettung halte ich diese Türen zu.

Wir machen uns oft gar nicht bewusst, was für eine Macht in der Entscheidung liegt.

Probiere es einfach aus, und habe Spaß daran, neue Erfahrungen zu machen. Es lohnt sich.

MONTAGSÜBUNG

3 Die richtigen Worte finden

Stell Dir die Frage: Bist Du jemand, der zu wenig Worte nutzt und nicht genügend erklärt, was Du meinst, und wirst deshalb des Öfteren nicht verstanden? Oder bist Du jemand, der viel redet, und der andere weiß zum Schluss nicht mehr, was die Botschaft ist?

Kümmere Dich ganz bewusst darum, was und wie viel Du redest.

Ein weiterer Aspekt dieser Übung: Wie gelingt es, dass ein Gespräch Bedeutung bekommt? Überlege Dir, was Dich am anderen wirklich interessiert, und stelle Fragen. In unseren Kursen fangen wir oft mit Fragen wie diesen an:

- ? Was war das größte Wunder in Deinem Leben?
- ? Was hat Dich tief berührt?
- ? Wann warst Du zu Tränen gerührt, vielleicht beim Lesen eines Buches?
- ? Welches Wunder ist Dir in diesem Jahr begegnet?

Wir nennen das Wunderrunden. Erst fällt einem vielleicht gar nichts ein. Dann erzählt einer, und die anderen merken: Das kenne ich auch, das ist für mich auch ein Wunder. Wer die Wunder in seinem Leben findet, spürt, dass es nicht zufällig ist. Es entsteht ein leises Vertrauen in die Führung im eigenen Leben. Und manchmal merkt man: Heute ist schon ein Wunder passiert.

WAS WÜNSCHT IHR EUCH?

Fragt man in einer neunten Klasse: „Was wünscht Ihr Euch eigentlich für Euer Leben?“, schauen viele erst ins Handy, was gerade Trend ist. Bis man zu den Fragen kommt, die wirklich zählen, dauert es. Wir sind so trainiert, die Antworten zu geben, die erwartet werden, dass wir kaum noch spüren, was wir selbst wollen. Gute Fragen öffnen diese Tür wieder.

Zu den richtigen Worten gehört auch, Dinge klar zu benennen. Wenn wir bei jemandem ein Suchtproblem sehen, sagen wir es: „Für mich hast Du ein Suchtproblem.“ Klar und ohne zu verurteilen. Ohne erhobenen Zeigefinger und ohne gleich die Lösung mitzuliefern.

DIENSTAGSÜBUNG

4 Bewusstes Handeln

Handle bewusst und mache Dir vorher Gedanken über die Wirkung, die Deine Handlungen haben. Es geht nicht darum, „richtig“ zu handeln, sondern vielfältige Erfahrungen zu sammeln und gewohnte Handlungsmuster einfach einmal zu durchbrechen. Also: „anders“ zu handeln.

Versuche, die anderen mit Deinen Handlungen nicht zu stören. Gerade dort, wo wir helfen wollen, werden wir leicht übergriffig. Wir handeln für den anderen, statt mit ihm. Überlege Dir, welche Handlungen dem anderen wirklich weiterhelfen und auf welche Du verzichten kannst.

DER KAFFEE AM MORGEN

Wenn jemand morgens nicht aus dem Bett kommt, kannst Du fragen: „Hilft es Dir, wenn ich Dich morgen anrufe?“ Vielleicht fährst Du die ersten paar Tage sogar hin und stellst den Kaffee hin. Aber immer mit dem Blick: Das kriegt er die nächsten Tage selbst hin. Irgendwann rufst Du nur noch an, und er macht sich sein Frühstück allein.

Manchmal sind es ganz einfache, alltägliche Dinge, die am meisten helfen. Einem Menschen, der zu viel arbeitet, hilft kein Vorwurf. Eher: „Nimm Dir mal das Wochenende frei, wir gehen wandern.“ So holst Du ihn heraus und gehst mit ihm die Schritte, die er allein noch nicht hinbekommt. Überlege Dir, welche Handlungen verbinden und guttun.

DIE FREUNDINNEN

In einer Klasse hatte ein Mädchen Magersucht. Ihre Freundinnen haben sich zusammengetan. Auf die Frage, was sie mit ihr gemacht haben, sagten sie: „Wir sind spazieren gegangen, wir waren im Schwimmbad.“ Sie haben zu ihr gehalten, ohne das Thema dauernd zu problematisieren.

Den Schülern sagen wir dann: Ihr seid nicht verantwortlich. Aber Ihr könnt etwas tun, als Gemeinschaft. Das Umfeld kann sehr viel tun, wenn es sich nicht einmischt, sondern Erlebnisse schafft, die dem anderen guttun.

MITTWOCHSÜBUNG

5 Das Leben dient Deiner Entwicklung

Versuche alles aus einer inneren Ruhe zu tun und vermeide Situationen, in denen Du in Hast kommst. Das Leben schenkt uns die Möglichkeit, vollkommener zu werden.

Alles, was Dir im Leben begegnet, ist für Dich da.

Diese Erkenntnis war für mich, Annette, mit Anfang 20 ein Schlüsselerlebnis, das mir zu viel Vertrauen und Leichtigkeit in fordernden Situationen verholfen hat. Wenn alles im Leben meinem Fortschritt dient, dann gehören auch die schweren Dinge dazu. Genau daran wachsen wir am meisten.

Wie schnell wir dem Schweren ausweichen: Ich bin schlecht drauf, setze mich vor den Fernseher, ein Actionfilm läuft, und für zwei Stunden ist alles weg. Wenn ich ausschalte, ist es wieder da. Das Thema wird nicht gelöst, es wird überdeckt. Ob Alkohol, Zucker, Shopping, Arbeit oder der Bildschirm, das Muster ist dasselbe. Und weil es nichts löst, braucht man immer mehr davon.

Sobald ich die Schuld im Außen suche, suche ich dort auch die Lösung. Dann habe ich eigentlich schon verloren.

WIE ES WEITERGEHT

In einer Drogengruppe erzählte jemand lange von seiner schlechten Kindheit. Ein anderer sagte: „Ich hatte auch eine schlechte Kindheit. Aber darum geht es doch nicht. Es geht darum, wie es weitergeht.“

Stattdessen kann ich mich fragen: „Warum begegnet mir das jetzt an dieser Stelle?“ Ich schaue mir die Situation genau an und überlege, wie ich mich anders aufstellen will. Vielleicht beschließe ich, eine Grenze zu setzen, ein bestimmtes Thema loszulassen oder das Ganze nicht mehr so wichtig zu nehmen.

Habe den Blick dafür, dass das, was ein anderer in Dir auslöst, Dein Gefühl ist. Du hast die Freiheit, damit umzugehen. Und wenn es Dir gelingt, das dahinterliegende Thema zu finden und zu lösen, hast Du selbst dadurch gewonnen.

6

DONNERSTAGSÜBUNG

Tun, was in der eigenen Kraft liegt, sowie Ziele und Ideale ins Auge fassen

Es gibt keine Vorlage für Dein Leben.

Niemand da draußen ist so wie Du und lebt in Deinen Verhältnissen. Also kannst nur Du die Lösung für Dein Leben finden. Sich die eigenen Ziele und Ideale bewusst zu machen, hilft, den Alltag zu gewichten und sich innerlich auszurichten. Frag Dich:

- ? Was wünschst Du Dir für Dein Leben?
- ? Was ist Dir wirklich wichtig, unabhängig davon, was von Dir erwartet wird?
- ? Was sind Deine Kraftquellen, und wie holst Du sie in Deinen Alltag?
- ? Was liegt in Deiner Kraft, und wo brauchst Du jemanden an Deiner Seite?

Tun, was in der eigenen Kraft liegt, heißt auch: Hilfe holen für das, was nicht darin liegt. Wer seine Steuererklärung nicht hinbekommt, findet vielleicht jemanden, der leidenschaftlich gern sortiert. Oft steckt hinter dem Liegenlassen aber noch etwas anderes: „Ich traue mir nichts zu." Dann lohnt es sich, mit jemandem hinzuschauen, der weiß, wo der Weg da durchgeht.

7

FREITAGSÜBUNG

Lerne von anderen und lerne durch den Blick in die Vergangenheit

Versuche Dich zu erinnern, wie Du es das letzte Mal gemacht hast. Das kann von einer Kleinigkeit bis zu etwas Größerem reichen. Rufe, egal in welcher Lebenssituation, noch einmal eine ähnliche vergangene Situation auf, um es diesmal besser zu machen. Frage Dich:

- ? Wo gab es Spannungen?
- ? Was lief richtig gut?
- ? Was lief schief?
- ? Worüber haben sich alle gefreut?

Für mich, Herbert, war das Auswerten jahrelang gar kein Thema. Doch irgendwann wurde mir bewusst, dass sich bestimmte Situationen wiederholen und ich mich immer wieder über die gleichen Dinge aufrege. Wenn ich zurückschaue, was zu dieser Situation geführt hat, kann ich sehen, welche Umstände ich beim nächsten Mal verändern kann.

JETZT SCHAUE ICH DVDS

Ein Schüler mit einem Problem mit Computerspielen erzählte mir, Herbert, nach einiger Zeit ganz stolz: „Ich habe mit dem Spielen aufgehört." Ich habe mich gefreut und gefragt: „Was machst Du jetzt?" – „Jetzt schaue ich DVDs." Er hatte sein Thema nur verlagert. Erst der Blick zurück zeigt das Muster: Wann greife ich wozu, und wovor weiche ich damit aus?

Freude, die Du Dir selbst erarbeitet hast, gehört Dir. Frag eine Klasse nach einem Jahr nach ihrem Klassenspiel, und die Freude ist sofort wieder da. Frag sie nach einem tollen Film, und sie wollen nur einen neuen Film sehen. Auch das zeigt der Rückblick: Was hat mich wirklich bereichert?

Lerne auch von anderen. Beobachte Menschen um Dich herum, auch Kinder, wie sie bestimmte Dinge tun, nicht mit lieblosen Blicken, sondern mit Interesse. In diesem innerlichen Nachbilden erfährst Du etwas über ihr Lebensgefühl, und Du nimmst Qualitäten wahr, die Dir vorher nicht bewusst waren.

ZUSAMMENFASSUNG

8 Tägliche Reflexion

Nimm Dir jeden Tag fünf Minuten Zeit, Dich zu besinnen:

- ? Wie fühlst Du Dich? Wie geht's Dir?
- ? Wo ist heute ein kleines Wunder passiert?
- ? Was sind Deine Lebensgrundsätze, wo kannst und willst Du sie verändern?

Gib Dir Raum, Dich zu hinterfragen, ob Du Dein Leben so lebst, wie es Dir entspricht. Allein den eigenen Lebens- und Glaubenssätzen nachzugehen, führt zu Veränderung. Ein typisches Beispiel ist „Ich muss alles alleine schaffen". Das ist wie ein inneres Verbot, jemanden um Hilfe zu bitten. Ein anderer weit verbreiteter Satz ist: „Nur wenn ich etwas für andere mache, bin ich etwas wert." Oder: „Ich tauge ja sowieso nichts."

Wenn Du es andersherum drehst und davon ausgehst, dass Du allein dadurch etwas wert bist, dass Du so bist, wie Du bist, fällt ganz viel Druck ab.

Du wirst merken, dass es gut ist, einfach Du selbst zu sein.

Seit 20 Jahren gehen wir intensiv mit diesen Übungen um, für uns selbst und als Seminarleiter. Es fasziniert uns immer wieder, wie wir in den acht Übungen, die auf eine DIN-A4-Seite passen, immer noch neue Aspekte entdecken. Ich, Annette, nehme immer wieder Zettel und Stift und notiere mir abends, was mir gelungen ist und für welche Situation ich eine der Übungen als Helfer präsent haben will.

Wir wünschen Dir viel Freude bei der Umsetzung.



Das sind wir

Wir sind Annette und Herbert Himmelstoß, seit über 30 Jahren verheiratet, Eltern von drei erwachsenen Kindern. Annette ist Ärztin, Herbert war Lehrer. Zusammen begleiten wir heute Menschen und Paare von Zypern aus. Die acht Übungen sind für uns dabei ein Grundpfeiler geblieben.

ÜB NICHT ALLEIN

Geh den Pfad neun Wochen mit uns.

Die Begeisterung am Anfang kennt jeder. Ein paar Tage später ist die Übung vergessen. Deshalb haben wir den Pfad immer in einer Gruppe geübt. Wenn Du weißt, am Dienstag trifft sich die Gruppe, magst Du nicht dasitzen und sagen: Ich habe nicht dran gedacht. Und in der Gruppe fragen wir nicht, wer es vergessen hat, sondern: Wer hat etwas erlebt mit dieser Übung? Da passieren Wunder.

Die Übungsgruppe: dienstags ab 12. Januar 2027, neun Treffen online, eine Übung pro Woche, höchstens 30 Plätze.

Platz in der Übungsgruppe sichern →

himmelstosscoaching.de/achtgliedriger-pfad

Schreib uns

Bei Fragen darfst Du Dich gerne an uns wenden: **kontakt@himmelstosscoaching.de**

Himmelstoß

© 2024 Annette & Herbert Himmelstoß. Die Übungen stammen aus „Trau keinem, der nicht in einer glücklichen Beziehung ist“. Alle Rechte vorbehalten.
Himmelstoß Coaching · Skypush Ltd · Polis-Pyrgos Road · 2961 Pachyammos · Zypern

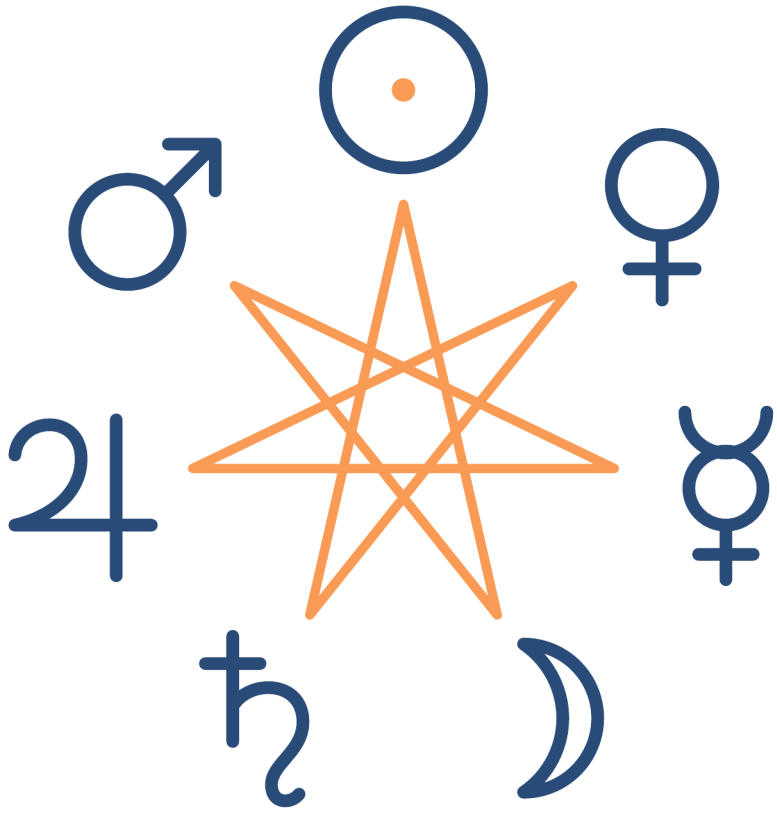
ZUM AUSSCHNEIDEN UND AUFHÄNGEN

Die acht Übungen im Originaltext

Auf den nächsten Seiten findest Du die acht Übungen als Karten, im Originaltext nach Rudolf Steiner und in seiner rund 100 Jahre alten Sprache. Wir üben bis heute damit.

Über jedem Text steht zuerst unsere Überschrift aus dem Buch, darunter kursiv die von Steiner. Schneide die Karten aus und häng sie dort auf, wo Du sie jeden Tag siehst.

Die sieben Zeichen stehen für die sieben Wochentage. Wenn Du den Linien des Sterns folgst, gehst Du durch die Woche: von der Sonne zum Mond, zu Mars, Merkur, Jupiter, Venus und Saturn.



Samstag

1

Saturn

Auf negative und positive Urteile verzichten, nicht nur in Gedanken, sondern auch in Gefühlen

Vorstellung

Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten. Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der bloßen Meinung zu scheiden. Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten.



Dies ist die sogenannte **richtige Meinung**.

Sonntag

2

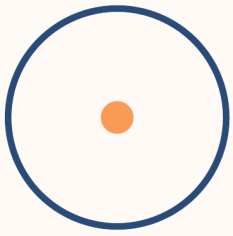
Sonne

Bewusste Entscheidungen treffen

Entschließen

Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich entschließen. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.

Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit.



Dies ist das sogenannte **richtige Urteil**, das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.

3

Montag

Die richtigen Worte finden

Mond

Das Reden

Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwickelung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen – zum Beispiel zum Zeitvertreib – ist in diesem Sinne schädlich. Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschließen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten.



Man heißt diese Übung auch **das richtige Wort.**

4

Dienstag

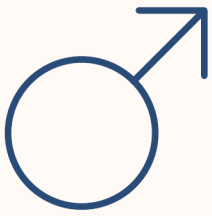
Bewusstes Handeln

Mars

Die äußeren Handlungen

Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne.

Wo man aus sich heraus handelt – aus eigener Initiative –, die Wirkungen seiner Handlungsweise im voraus auf das Gründlichste erwägen.



Man nennt das auch **die richtige Tat.**

5

Mittwoch

Das Leben dient Deiner Entwicklung

Merkur

Die Einrichtung des Lebens

Natur- und geistgemäß leben, nicht im äußeren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt.

Nichts überhasten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwickelung betrachten und demgemäß handeln.



Man spricht in dieser Beziehung auch vom **richtigen Standpunkt.**

6

Donnerstag

Tun, was in der eigenen Kraft liegt sowie Ziele und Ideale ins Auge fassen

Jupiter

Das menschliche Streben

Man achte darauf, nichts zu tun, was außerhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.

Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher um so mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft.



Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: **Alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen.**

7

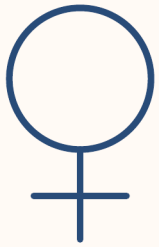
Freitag

Lerne von anderen und lerne durch den Blick in die Vergangenheit

Venus

Möglichst viel vom Leben zu lernen

Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen. Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen. Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen. Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.



Man nennt diese Übung auch **das richtige Gedächtnis**, das heißt sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.

8

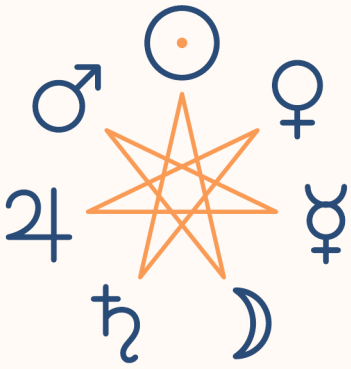
Jeden Tag

Tägliche Reflexion

Alle sieben

Zusammenfassung

Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse – oder auch das Gegenteil – in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgend etwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)



Man nennt diese Übung auch **die richtige Beschaulichkeit.**