



Ein Buch pro Woche

Erhalte jede Woche kostenlos die Summary eines von mir ausgewählten Business Ratgebers per E-Mail

Guten Morgen,

du kennst vielleicht die Übung deine eigene Todesanzeige sowie Trauerrede zu schreiben? Diese Aufgabe soll uns unsere Vergänglichkeit vor Augen führen und somit helfen, heute schon die richtigen Prioritäten zu setzen und nicht erst, wenn unser Ende naht.

Aber hast du eine von beiden wirklich schon einmal gemacht? Heiko Bräuning hat es getan. Er hat sich ein fiktives Sterbedatum in 4 Jahren gesetzt und dadurch sein Leben neu ausgerichtet. In seinem Buch „Mein Deadline-Experiment“ beschreibt er seine spannenden Erfahrungen. Da er mir, auf meine Anfrage hin, freundlicherweise 3 Bücher kostenlos zur Verfügung gestellt hat, verlose ich heute 3 Exemplare unter allen Teilnehmern meiner kurzen Mini-Umfrage! Mehr dazu findest du am Ende meiner E-Mail.

Viel Spaß beim Inspirieren lassen

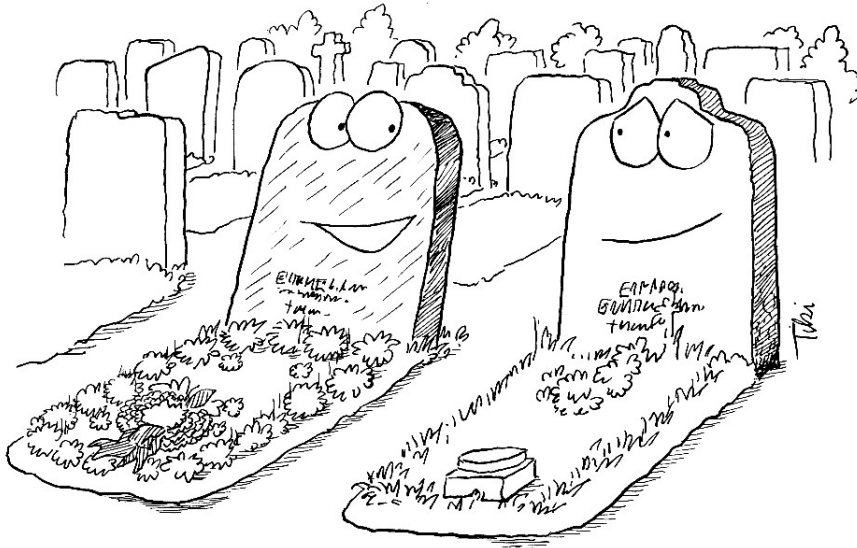
1) Kurze Summary

Man sollte davon ausgehen, dass ein Pfarrer sich intensiv mit seiner eigenen Sterblichkeit auseinandersetzt. Aber obwohl der Autor genau dieser Berufsgattung angehört und in seiner Laufbahn schon einige hundert Menschen beerdigt hat, schob er den Gedanken an seinen eigenen Tod immer wieder beiseite.

Die Initialzündung zu diesem Experiment kam, als er eine Fernsehpredigt für den Totensonntag im Jahr 2012 vorbereitete. Spontan beschloss er sich eine fiktive Deadline in 4 Jahren zu setzen und diesen Entschluss in der Fernsehpredigt öffentlich kundzutun. Gesagt, getan.

Heute hat er seine Deadline um mehr als ein Jahr überlebt und beschreibt im Buch, wie er neue Prioritäten gesetzt und seine innere Mitte gefunden hat. Genauso beschreibt er aber auch die Ängste vor dem fiktiven Sterbedatum: „Ist es nicht vielleicht doch eine sich selbst erfüllende Prophezeiung?“, „Kann es sein, dass genau an diesem Tag sein Herz stehenbleibt oder er in einen Autounfall verwickelt wird?“.

Was sich für ihn verändert hat und, was du daraus lernen kannst, erfährst du in den folgenden Denkanstößen.



»Ich glaube, wir sind gar keine Grabsteine, sondern Meilensteine an einem Weg, der weiterführt.«

2) Interessante Denkanstöße

Film des Lebens

Hirnforscher gehen davon aus, dass sich kurz vor dem Sterben bei den meisten Menschen ein ähnlicher Prozess abspielt. Dazu gehört unter anderem auch der „Film des Lebens“. Die wichtigsten Erinnerungen des Lebens spielen sich noch einmal in Kurzfassung wie ein Film vor dem inneren Auge ab. Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückschaust, welche Szenen wären das deiner Meinung nach? Und viel wichtiger: welche Szenen willst du diesem Film in Zukunft noch hinzufügen?

Mach dir jetzt eine Liste mit den 3 wichtigsten Dingen, die du unbedingt noch erleben oder tun möchtest!

Vergeben und vergessen

Diese zwei Dinge beschreibt er aus zwei Perspektiven. Zum einen hat er schon viele alte Menschen gesehen, die gerne sterben möchten, aber nicht können, weil sie noch einen offenen Konflikt mit sich herumtragen. Sie sind vielleicht seit Jahren mit ihren Kindern oder Freunden zerstritten und können nicht aufhören daran zu denken. Diejenigen, denen es gelingt diese

Konflikte auch im hohen Alter noch beizulegen und sich gegenseitig zu vergeben, konnten seiner Erfahrung nach in Frieden sterben.

Zum anderen sollte man sich auch in jungen Jahren schon darüber Gedanken machen. Angenommen, du hättest wirklich nur noch knapp 1.200 Tage zu leben. Willst du dann eine ganze Woche davon vergeuden dich mit deinem Partner oder deinen Eltern zu streiten oder sie anzuschweigen? Sind dafür die verbleibenden Tage nicht viel zu schade?

So vieles passt nicht

Ein sechzigjähriger Mann litt seit einiger Zeit an Schwindelgefühlen und sah des Öfteren weiße Punkte vor seinen Augen. Er suchte deshalb einen Arzt auf. Nach eingehender Untersuchung wurde ihm gesagt, dass er an einer sehr seltenen Krankheit leide und höchstens noch ein halbes Jahr zu leben habe. Der Mann gab seine Arbeit auf, er kaufte sich einen Sportwagen, buchte eine Weltreise und machte all die Dinge, die er schon längst einmal hatte machen wollen, wozu er aber bisher nicht genug Zeit oder Geld gehabt hatte. Unter anderem suchte er das Geschäft eines vornehmen Herrenausstatters auf, um sich zum ersten Mal in seinem Leben ein maßgeschneidertes Hemd und einen passenden Anzug anfertigen zu lassen.

Der Schneider maß die Halsweite: „42 cm.“ „Nein“, sagte der Mann, „das kann nicht sein, meine Hemden haben immer die Kragenweite 40.“ Der Schneider maß noch einmal nach: „Hier, mein Herr, sehen Sie selbst, es sind 42 cm.“ Der Mann entgegnete: „Nein, ich habe immer Kragenweite 40 gehabt. Ich möchte ein Hemd mit der Kragenweite 40.“ Der Schneider sagte: „Wie Sie wünschen, mein Herr, ich werde Ihnen ein Hemd mit Kragenweite 40 anfertigen. Aber lassen Sie mich ein Wort der Warnung aussprechen: Der Kragen wird auf Ihre Halsschlagader drücken, sodass Sie Schwindelgefühle haben werden und weiße Punkte vor Augen sehen.“

3) Fazit

Wie bereits erwähnt, ist der Autor hauptberuflich Pfarrer. Aus diesem Grund findest du im Buch auch immer wieder Zitate aus diversen Bibelstellen, die es für mich als Atheisten nicht unbedingt gebraucht hätte. Abgesehen davon, fand ich es aber sehr aufschlussreich und ermutigend eine

Person kennen zu lernen, die dieses Experiment wirklich durchgezogen hat.

Ja, richtig. Ich durfte Heiko Bräuning am Rande des Tages der Gelassenheit in Ulm kurz kennen lernen. Er hat als Moderator durch den Tag geführt und mich mit seiner herzlichen und offenen Art sehr beeindruckt.

Das Buch ist kurzweilig geschrieben und liest sich schnell. Allerdings solltest du im Anschluss nochmal genau so viel Zeit einplanen um dir Gedanken über die aufkommenden Fragen zu machen!

Falls du jetzt Interesse an dem Buch hast, oder mich einfach unterstützen möchtest, nimm an meiner kurzen Mini-Umfrage (2 Minuten) teil und gewinne eines von 3 Exemplaren:

<https://goo.gl/forms/lHoDUGOsjR9ZTY5N2>

Hier geht's direkt zum Buch: <http://amzn.to/2pMbyuQ>

Viel Spaß beim Lesen

Dennis

www.52ways.de

<https://www.facebook.com/52ways>

Du erhältst diese E-Mail, weil du dich auf 52ways.de angemeldet hast.
Wenn du keine Empfehlungen mehr erhalten möchtest, klicke einfach [hier](#).

MailChimp.