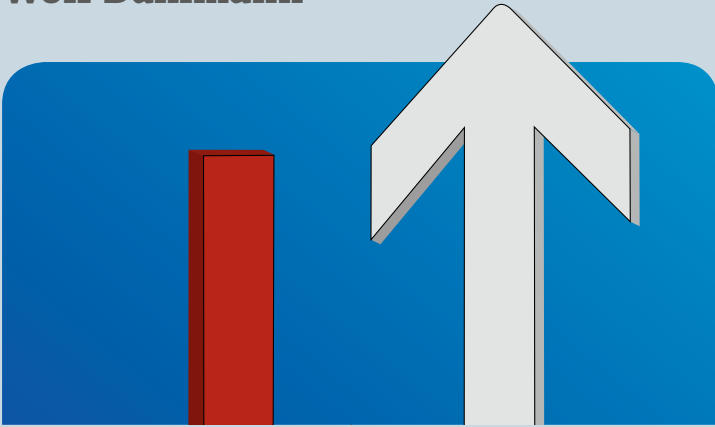
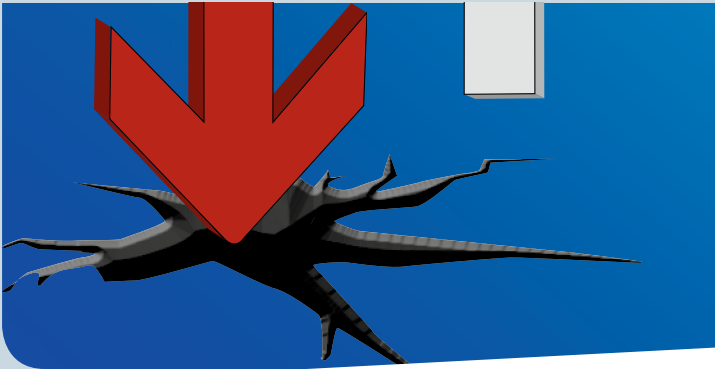


**Wolf Bühlmann**



**Weniger Druck**

- **mehr Lebenserfolg**
- **mehr Gelassenheit**



**- LESEPROBE -**

**Ein Arbeitsbuch!**

**Lebensabschnitte auf dem Prüfstand!**

**Ein Manager lässt uns in seinen persönlichen Notizen lesen!  
36 kompakte und gebrauchsfertige Beiträge  
zur Anwendung auf den Baustellen des Lebens!**

## IMPRESSUM

Autor: Wolf Bühlmann

Gestaltung und  
Produktion: Druck H. Buschhausen GmbH  
Druck- und Verlagshaus – Herten  
Printed in Germany

Schrifttype: Chaparral Pro Regular/Black

ISBN: 978-3-946030-44-7

© copyright Wolf-Michael Bühlmann

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text- und Bildteile.



### **Sorge für dein Lebensglück**

Einige Naturwissenschaftler behaupten, dass glückliche Menschen über ein besonderes Gen verfügen.

„Das mag so sein“, habe ich mir gesagt, „aber ich weiß, dass mir und den meisten anderen Menschen dieses Gen nicht mitgegeben wurde. Und es wäre tragisch, wenn alle diese Menschen unglücklich bleiben müssten!“

Heute weiß ich: Die zahlenmäßig seltenen Glückskinder haben den Vorteil, für ihr Glück weniger tun zu müssen als wir Durchschnittsbegabten.

Wir aber können uns an die segensreiche Arbeit begeben, unser Lebensglück zu ganz großen Anteilen selbst zu entwickeln und es auch zu behalten:

Glücksempfinden, innere Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit.

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
Der Autor	8
<b>Wie alles begann</b>	
Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung	12
Berufsrealität – ein Beispiel	16
„Mein Buch“	22
<b>Das Ziel</b>	
Das Leben, – was ist das?	24
<b>Erfolg im Beruf, aber die persönliche Lage spitzt sich zu</b>	
Wenn der Beruf fast alles ist	28
Achtung! Workaholics!	32
<b>Meine Unabhängigkeitserklärung – die Richtung stimmt</b>	
Lebe ich, oder werde ich gelebt?	34
Die erste Seite „meines Buches“	40
<b>Schwierigkeiten in der Umsetzung</b>	
Eigentlich würde ich gern etwas an meinem Leben ändern	46
So beginnt deine Erfolgsstory	50
Dein Glück fällt nicht vom Himmel	54
<b>Voller Einsatz für deine Lebensziele</b>	
Lebensführung ist Unternehmensführung	60
So bin ich, so will ich sein	70
<b>Spielt Gott eine Rolle?</b>	
Gott ist kein Lückenbüßer	74
Ein Gebet – wie ein Sonnenaufgang!	78
<b>Schwierige Suche nach dem Lebensglück</b>	
Akzeptiere deinen Scherbenhaufen	82
Lebenskunst – ein Statement	84



	Seite
Denkmodus neu einstellen! – Wo finde ich statt?	86
Du bestimmst dein Denken	90
Selektive Wahrnehmung	94
Probleme lösen!	96
Quälerische Denkschleifen wegschalten	102
<b>Vorsorge und Realismus</b>	
Vorsorge und Sorge sind ungleich wie Tag und Nacht	108
Zwischen Pessimismus und Optimismus ist viel Platz	112
Jetzt steige ich aus!	114
„Wer bin ich?“ –	
Beginne dein Management in eigener Sache	118
„ . . . und vor allen Dingen Gesundheit!“	124
<b>Überforderung – was nun?</b>	
Mit Stress richtig umgehen	130
Dem Diktat der Hektik ausweichen	134
Entspannung braucht Training	138
Lächle deinen Tag an	142
<b>Partnerschaft</b>	
Gute Partnerschaft – ein Glücksfall?	146
<b>Soziale Verantwortlichkeit ist nicht delegierbar</b>	
Die Identitätskrise unserer Gesellschaft	152
Zu viele Aussitzer und Abbrecher	160
<b>Desiderata</b>	
Desiderata – Segenswünsche für deinen Lebensweg	168
Selbst errichtete Blockaden überwinden	174



## **Der Autor**

Wer schreibt dieses Buch? Was ist neu?

Wolf Bühlmann war als Ressortleiter in namhaften Unternehmen der freien Wirtschaft tätig. Seine Tätigkeitsschwerpunkte: Menschenführung, Förderung von Führungskräften, Unternehmensmarketing.

Sein Credo: „Ganzheitliche Lebensführung macht Menschen erfolgreicher und gelassener!“ Der ganzheitliche Lebensaspekt ist auch die tragende Idee seines Buches. Er fordert: „Begegne respektvoll und achtsam den Bedürfnissen von Körper, Seele und Geist.“

Es gibt ungezählte Literatur zum großen Thema der Lebensfragen. Immer wieder geraten Fragen nach sinngebender und vor allem glückbringender Lebensgestaltung in den Mittelpunkt manch kritischer persönlicher Betrachtung. Das ist oft dann der Fall, wenn in privaten Lebensbereichen etwas zu Bruch geht oder aus den Fugen gerät.

Aber genau in solchen Zeiten empfinden wir eine so große innere Anspannung, dass wir uns nicht die Mühe und den Zeitaufwand gestatten, tiefer in die vorhandenen Probleme einzusteigen und sie wirklich zu lösen.

Vielfach werden Probleme gar nicht konkret angeschaut. Sie geraten, so hoffen viele Menschen, mit der Zeit oder für eine Zeit aus



dem Blickfeld oder sie spielen sie in ihrer Bedeutung herunter. Dabei betrügen sie sich selbst. Denn wir alle wissen natürlich, dass uns die ungelösten Probleme hinter der nächsten Ecke wieder entgegenkommen.

Wer seine Probleme nicht löst, kann weder im Beruf noch im Privatleben wirklich Erfolg haben. Herz und Kopf müssen frei und bereit sein den persönlichen Lebenserfolg zu gestalten.

Es gibt wissenschaftlich betriebene Glücksforschung. Mediziner, Psychologen, Pädagogen, Schriftsteller und Journalisten haben sich dem Themenkreis gestellt.

Warum sind die Aussagen dieses Buches ebenfalls wichtig?

Die kurz gehaltenen Kapitel sind authentisch, gut verständlich und gebrauchsfertig.

Wolf Bühlmann geht in vielen Lebensfragen analytisch und mit klarem Blick auf die Zielsetzungen seines persönlichen Lebenserfolges vor. Er kommt schnell auf den Punkt. Was er als Resultat oder Empfehlung liefert, ist problemlos nachvollziehbar.

Er bezieht seine „Extrakte“ und „Klarheiten“ aus der langen Zeit seiner persönlichen Suche nach glücklichen Lebensmomenten.

Seine Suche nach den Türen zu Glück, Zufriedenheit und Lebenserfolg und seine dauerhafte Orientierung auf die gefundenen Lösungen bezeichnet er als Erfolgsgeschichte.

Er hat sie nie als abgeschlossen betrachtet, er lebt sie weiter als Lebensaufgabe und Lebensinhalt.

Den Leser lässt er in diesem Buch an seinem Weg teilhaben. Er hält keine Vorträge, er setzt seine Erkenntnisse mit Achtsamkeit und Konsequenz um.

Der Autor erklärt, wie diese Texte entstanden. Er wollte nie ein Buch veröffentlichen. Er wollte „sein Buch“ schreiben und es sollte seinen persönlichen Zielsetzungen dienen. Er wollte seinen Lebensweg erfolgreicher und glücklicher gestalten, nachdem er eine für sein Leben entscheidende Entdeckung gemacht hatte:

**„An meinem Glück kann ich konkret arbeiten.“**

Aus ungezählten Notizen, geschrieben über den Zeitraum vieler Jahre und in den unterschiedlichsten Momenten des Alltags, filtert er aus Vorträgen, Konferenzen, Seminaren, Diskussionen, Medienberichten oder aus seinen Anmerkungen „auf dem Zettel neben der Kaffeetasse“ seinen roten Faden für ein zufriedenes und erfülltes Leben. Und er macht ihn für den Leser im Detail nachvollziehbar.

Wolf Bühlmann: Zunächst aber musste ich meinem „Tunnel“ entkommen! Das war harte Arbeit über einen verdammt langen Zeitraum. Und er fügt hinzu: „Keinen Moment würde ich zögern, alles wieder neu zu beginnen, das Durcheinander in meinem Leben aufzuräumen und mit klarer Zielrichtung dauerhafte Lebenserfolge zu schaffen. Durch meine Arbeit für mein Lebensglück und meinen Lebenserfolg machte ich mir das wertvollste Geschenk meines Lebens, meinen „Lebenskompass“, der mir stets die für mich richtige Richtung anzeigt.

Ein Leben in einer Vielzahl von Abhängigkeiten würde ich nie mehr ertragen wollen.





Seit vielen Jahren darf ich ein zufriedenes und entspanntes Leben genießen. Das ist ein unbezahlbarer Lebenserfolg und entschädigt vielfach für einen langen, nicht immer leichten Weg der Suche.

Ich habe mein Leben umgekrempelt, weil es für mich überlebenswichtig war. Ich war dabei, mich aufzureiben. Mein mich selbst schädigendes Verhalten hatte mich ausgelaugt. Das teilte sich nach außen nicht jedem mit. Denn mein Leben funktionierte ja, oberflächlich betrachtet, einigermaßen.

Jahr für Jahr verbuchte ich Erfolge im Berufsleben.

Auf die Frage „Wie geht’s dir?“ mochte ich nicht ehrlich antworten. „Es ist, wie es ist“, sagte ich häufig und suchte schnell ein anderes Thema. Ich hatte keine Erfahrung darin, über mich selbst, mein Leben, meine Probleme zu berichten oder mich mitzuteilen. Wahrscheinlich wollte ich meine Schwächen, Enttäuschungen, Nöte und Verbitterungen aus Stolz nicht offenbaren.

Und eines wurde mir erst viel später klar: Ich hatte auch keinerlei Übung darin, mich mit mir selbst und meinen persönlichen Belastungen zu befassen. Gleichzeitig fiel es mir zunehmend schwerer, mit neuen Belastungen und neuen Problemen angemessen umzugehen. Ich war bereits hoch explosiv und insgesamt in einem hohen Maße gefährdet.

Was mir half, nicht umzufallen, war dem Kadettendruck in meiner elterlichen Erziehung zu danken. Ich gab nicht auf. Ich war daran gewöhnt, die Dinge durchzustehen.

Viel zu lange folgte ich einem falsch erlernten Lebensansatz: Anstatt mich selbst zu ändern, arbeitete ich mich erfolglos daran ab, andere Menschen ändern zu wollen.

Das musste letztlich scheitern.



## **Berufsrealität – ein Beispiel**

Von meiner Berufswahl war ich damals begeistert. Alles schien mir spannend und abwechslungsreich; ich sah ein Feld voller Verheißungen vor mir, erreichbar für leistungsstarke und leistungswillige Mitarbeiter in einem marktstarken Unternehmen mit vielen Aufstiegschancen.

„Sie alle haben den Marschallstab im Tornister“, hatte ein Vorstandsmitglied am ersten Tag bei der Begrüßung in die 30-köpfige Runde gerufen. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, folgte dann. Und nach einer beeindruckenden Darstellung des Unternehmens hörten wir noch den Zuruf: „Viel Erfolg!“

Dann folgte ein Mittagessen an weiß eingedeckten Tischen. Das Essen wurde serviert. Am nächsten Tag begann mein Berufsleben.

In der zehnjährigen Qualifikationsphase zum leitenden Angestellten vollzog sich eine rasante berufliche Entwicklung mit zunächst zahlreichen Versetzungen im 6-Monats-Rhythmus. Es war eine Zeit voller Unruhe, Ehrgeiz und auch Misstrauen gegenüber Berufskollegen. Schließlich suchte jeder seinen Vorteil. Die Startblöcke hatten wir verlassen. Jetzt kam es darauf an, um die besten Plätze zu rennen. Daher war ich immer und überall bereit, persönliche Wünsche zurückzustellen und Firmenbelange und Karrierestreben als absolut vorrangig anzusehen.



Ich begriff schnell, dass ein hohes Maß an Mobilität für alle Führungskräfte eine nicht verhandelbare Bedingung darstellte und eine Familie in jungen Jahren eher hinderlich sein würde.

Es folgten Versetzungen und Beförderungen. In einzelnen Fällen hatte ich meinen neuen Job 24 Stunden später ein paar hundert Kilometer entfernt anzutreten.

Zwischenzeitlich hatten sich mir weitere Kernsätze des zuvor erwähnten Vorstandsmitgliedes eingeprägt. Ich lernte, dass Karriere im Unternehmen nichts für Weicheier sei und dass auch keine schönen Augen prämiert würden. Nur wer durch den „Scheuersack“ gegangen sei, bekomme neue Chancen, hörte ich.

Der gekonnte Einsatz der Ellenbogen war in gleichem Maße gewünscht wie stromlinienförmiges Verhalten. Die „Jobrotation“ lief auf Hochtouren, damit an keiner Stelle des Unternehmens zu enge Bindungen entstünden und damit im permanenten Wettbewerb Maximalleistungen erzielt würden.

In diesem Umfeld war es kein Wunder, dass ich Karriereerfolg als vordringlichste Lebensaufgabe einstufte.

Trennungen, Neubeginn, fehlendes soziales Umfeld, menschliche Kälte, ununterbrochene Hektik, Leistungsbereitschaft und die nervige Motorik mancher Großstädte und Metropolen machten mir zu schaffen.

Als verlässlich hingegen erschien mir die Regelmäßigkeit der Versetzungen, meine permanent zu hohen monatlichen Geldausgaben, Gefühle von Unsicherheit und die Trauer, keine Vertrautheit mehr zu empfinden.

Die Unterkünfte wurden nach rein praktischen Überlegungen gewählt und hatten zumeist weder Atmosphäre noch Komfort.

„Lebe ich oder werde ich gelebt?“

Niemand hatte mich auf solche Belastungen durch mein Berufsleben hingewiesen. Mein Denken kreiste um meinen Erfolg. Mein Handeln war strategisch geprägt. Meine Empfindungen liefen ins Leere. Alles zusammen ergab das Gefühl einer trostlosen Zerrissenheit.

Überlastung, Reizbarkeit und Frustempfinden durften nicht nach außen dringen. Alles zusammen erzeugte in mir ein schreckliches Chaos. Was mich dennoch einstweilen vor meinem persönlichen Untergang rettete, war die Bereitschaft zu kämpfen, Grundsätze zu wahren, Verhaltensregeln einzuhalten und Disziplin.

Mir missfiel der Nassforse, herabsetzende Jargon im Unternehmen. Der produzierte eine konsequente Unverbindlichkeit gegenüber Mitarbeitern und verletzte mich. Ich fühlte mich benutzt. Hier herrschte das Recht des Stärkeren.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass ich dieses Unternehmen mit seiner rüden Firmenkultur trotz bester Aufstiegschancen verließ.

Das Prinzip einer partnerschaftlichen Mitarbeiterführung hatte hier keinerlei Bedeutung. Mitarbeiter sah man als willfähige, käufliche Verfügungsmasse.

Ich blickte ein paar Jahre zurück und stellte fest:

Zuviel war in zu kurzer Zeit auf mich eingestürzt.



Vieles konnte ich noch nicht überschauen oder einordnen. Bilder von unserer Abiturfeier erschienen mir. Sie waren geprägt von großer Freude über den Abschluss der Schulzeit und die vermeintlich gewonnene neue Freiheit des Lebens. Alles würde bunter und schöner werden, hatte ich gedacht. Endlich konnten wir unseren Mathe-Pauker vergessen! Der hatte die üble Gewohnheit, während der Rückgabe der Klassenarbeiten etwa die Hälfte der Klassengemeinschaft mit dem gleichen Kommentar zu bedenken. Er nannte den Hausnamen, dann den Vornamen des Schülers, danach folgte das nachstehende Zitat:

**„Wenn es einen Weg gibt,  
etwas besser zu machen,  
so finde ihn!“**

(Thomas Alva Edinson, amerikanischer Erfinder und Entdecker, 1847-1931)

Viele meiner Mitschüler waren ebenso glücklich wie ich, diesen Kommentar nicht mehr hören zu müssen. Doch er blieb natürlich in meinem Kopf.

Mein Leben hatte neue Inhalte erhalten. Problemvolle Situationen traten auf, und ich hatte die Antworten häufig nicht zur Hand. Die Realitäten, Risiken und Anforderungen meines neuen Lebens wie auch ganz generelle und unausweichliche Lebensfragen beschäftigten mich. Zweifel und immer mehr ungelöste Fragen häuften sich an. Ich spürte es immer deutlicher: Mein Leben geriet in eine Schiefelage. Meinen persönlichen Erwartungen an mein Leben konnte ich nicht gerecht werden, wenn ich so weitermachen würde wie bisher. Doch wo sollte ich anfangen? Was genau war zu tun? Das habe ich eines Tages auf einen Zettel geschrieben, den ich dann auf dem Spiegel im Bad befestigte:

**Wenn es einen Weg gibt,  
mein Leben glücklicher zu machen,  
so werde ich ihn finden und ihn gehen!**

Täglich mehrfach erhielt ich so den Aufruf, der fortan mein Denken und Handeln begleitete.

Ich durfte den Weg finden!  
Ich gehe ihn und teile ihn gerne mit dir!  
Finde du den Weg zu deinen Zielen!

Jahre später erschien in meinen ständigen Notizen der Leitsatz:

**„Akzeptiere keine herabwürdigende Behandlung. Vertragspartner sollten sich gegenseitig wertschätzen und auf Augenhöhe miteinander umgehen.“**

Dieser Leitsatz erhielt bei mir für alle Lebensbereiche uneingeschränkte Gültigkeit.



**„Glück entsteht nicht durch  
die Erfüllung von Ansprüchen,  
sondern durch erfüllte Pflichten  
gegenüber uns selbst.“**



**Wolf Bühlmann** war als Ressortleiter in namhaften Unternehmen der freien Wirtschaft tätig. Seine Tätigkeitsschwerpunkte: Menschenführung, Förderung von Führungskräften, Unternehmensmarketing. Sein Credo: „Ganzheitliche Lebensführung macht Menschen erfolgreicher und gelassener.“ Der ganzheitliche Lebensaspekt ist auch die tragende Idee dieses Buches. Der Autor: „Begegne respektvoll und achtsam den Bedürfnissen von Geist, Körper und Seele!“

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

im menschlichen Leben gibt es erfolgreiche Abschnitte und solche, auf denen wir wenig vorankommen oder gar zurückgeworfen werden.

Jeder Rückschlag auf unserem persönlichen Lebensweg ist schmerzhaft, kann uns schädigen und nimmt Fahrt aus unserer persönlichen Entwicklung. Die unvermeidliche Fehlerquote sollten wir daher so gering wie möglich halten. Dazu müssen wir einige unveränderliche Kernfragen des Lebens richtig beantworten. Und wir müssen mehr über uns selbst in Erfahrung bringen. Inneres Wachstum, aber auch das Wissen um das richtige Verhalten bei Niederlagen verleihen uns Sicherheit und mehr Gelassenheit. Das möge ein Teil des Glücks werden, das du dir selbst erwerben kannst.



Wolf Bühlmann - das Buch  
[www.wolfbuehlmann.com](http://www.wolfbuehlmann.com)



978-3-946030-44-7



Fadengeheftetes Softcover im Format 14,8 x 21 cm, 182 Seiten, VK: 18,90 € inkl. 7% MwSt.  
ISBN: 978-3-946030-44-7, [www.wolfbuehlmann.com](http://www.wolfbuehlmann.com)