

**Jürgen Beckmann**

# **Zufriedenheit**

**mit sich selbst, mit dem Partner,  
im Beruf, im Finanziellen**



**WINDSOR VERLAG**

[www.windsor-verlag.com](http://www.windsor-verlag.com)

© 2013 Jürgen Beckmann

[www.zufriedenheit.me](http://www.zufriedenheit.me)

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag

ISBN: 978-1-938699-65-8

Titelfoto: © konradbak (Fotolia.com)

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva

Layout: Julia Evseeva

Korrektorat: Windsor Verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

Zufriedenheit .....	7
Wie es mir ergangen ist .....	8
Sie sind nicht zufrieden .....	15
Die Ursachen der Unzufriedenheit .....	33
Zufriedenheit ist erreichbar - Hilfsmittel.....	46
Astrologie .....	49
Familienstellen .....	52
Glauben .....	55
Graphologie .....	57
Kartenlegen .....	59
Kineolosogie .....	62
Meditation .....	65
Psychoanalyse .....	75
Zufriedenheit in allen Bereichen .....	93
Ich selbst .....	95
Mein Herzenswunsch .....	110
Mein Partner .....	116
Nehmen Sie sich zurück .....	128
Gemeinsame Ziele .....	132
Mein Beruf .....	133
Die Selbständigkeit .....	141
Meine Finanzen .....	146

Sparen Sie jederzeit 10 % aller Einnahmen .....	147
Spekulieren Sie nicht! .....	149
Vermögensaufbau über die Zeit .....	152
Zufriedenheit in der Gesundheit .....	169
Was Zufriedenheit nicht ist .....	179
Was ist mit Macht? .....	182
Nichts machen zu müssen? .....	184
Die konkreten Schritte zur Zufriedenheit .....	195
Ein Leben in Zufriedenheit .....	201
Die tägliche Praxis .....	227
Literaturverzeichnis .....	233
Beispiel eines Horoskops .....	236
Beispiel: graphologischen Gutachten .....	241
Der Autor .....	244
Meine Notizen und Ideen .....	246

## Zufriedenheit

Dieses innige Gefühl, das man noch aus Kindheitstagen kennt, mitten im Spiel vertieft, Raum und Zeit sind vergessen, sich ausleben im Moment, das ist ein Kontakt zur Zufriedenheit. Lässt sich dieses Gefühl herstellen? Eventuell sogar dauerhaft? Im Grunde ist doch genau das unser Ziel: Ein Gefühl der Zufriedenheit! Doch es scheint, als ob es schwer zu erreichen ist; und was heißt Zufriedenheit für jeden Einzelnen? Beispielsweise, einfach mit sich selbst und dem Umfeld zufrieden sein! Wie geht das? Kann man das lernen, einüben, erreichen? Die Antwort ist ein klares JA! Hier gehen wir der Zufriedenheit auf den Grund. Wie wird sie erzeugt? Wovon hängst sie ab? Was sollte ich tun? Wir betrachten genau, WIE Sie in den Bereichen Partnerschaft, Beruf, Finanzen und mit sich selbst konkret Zufriedenheit erreichen. Mit dem Wissen und dem Erkennen worum es eigentlich geht, werden auch Sie deutlich zufriedener, einig mit sich selbst, ruhiger, gelassener und entspannter. Sie werden zufriedener! Wenn das Ihr Wunsch ist, legen Sie jetzt los!

## Wie es mir ergangen ist ...

Schon immer auf der Suche nach Zufriedenheit hat es doch lange, ca. 35 Jahre, gedauert, bis ich in ihre Nähe kommen durfte. Experimente mit Yoga, Meditation, Mitwirkung in einer amerikanischen Kirchengruppe, der klassischen christlichen Schulung hier in Deutschland, intensive Beschäftigung mit dem Buddhismus, viele Gespräche mit Freunden und Bekannten führten letztlich zum Ziel. Auf jeden Fall einen deutlichen Schritt näher zum Ziel. Ich möchte Ihnen hier die „Abkürzung“ näher bringen und Sie motivieren, nicht mehr nachzulassen an diesem Wunsch, endlich mehr Zufriedenheit zu bekommen. Denn es ist machbar!

Was ist nun in meinem Leben konkret passiert?

Mein Umfeld hat sich komplett geändert, zum Positiven. Die gravierendste Erfahrung jedoch war nach einer Meditation von zehn Tagen: Ohne den Vorsatz gehabt zu haben, ohne auf die Idee gekommen zu sein, hatte ich nach dieser Meditation kein Verlangen mehr nach Alkohol und Süßigkeiten! Das war vor vier Jahren. Seitdem habe ich keinen Tropfen getrunken, kein Stück Schokolade, Gummibären oder Sonstiges gegessen. Was heißt

das? Es heißt, dass sich der Mensch gravierend ändern kann, allgemein gesprochen: Aus einem Verlangen, eventuell einer Sucht, kann ein „Nichtverlangen“ entstehen. Ein Nichtverlangen können wir auch als eine Art Zufriedenheit verstehen. Wenn ich etwas brauche, ein Verlangen danach habe und es wird nicht erfüllt, dann bin ich unzufrieden. Umgekehrt, wenn gar kein Verlangen da ist, kann auch keine Unzufriedenheit entstehen. Dass dies möglich ist, durfte ich am eigenen Leib spüren. Dafür bin ich zutiefst dankbar und es gibt mir den Mut und die Zuversicht, weiter zu suchen und weiter an der Zufriedenheit zu arbeiten. Eine Facette auf dem Weg zur Zufriedenheit ist also Nichtverlangen. Wir werden vertiefen, wie wir konkret dahin kommen. Die Macht und die Kraft der Meditation können enorm sein. So enorm, dass sich Ihre Verhaltensweisen direkt ins Gegenteil verändern. Wichtig zu wissen ist, dass es möglich ist. Dass es möglich ist, sich sehr stark in seinen Gedanken aber auch seinen Empfindungen zu ändern. Wenn Änderungen möglich sind, ist das der Grund für Hoffnung.

Natürlich ist auch das Umfeld entscheidend. Eine Kernfrage lautet: „Kann ich Zufriedenheit erreichen, wenn ich total im Tagesstress eingespannt bin?“ Meine Antwort ist: teilweise. Ganz praktisch glaube ich, dass Sie aus dem totalen Stress erst ein wenig raus müssen, um die Muße, das Gehör, das Gespür für die wirkliche Zufriedenheit zu

bekommen. Je mehr, desto besser. Je weniger, desto schwerer wird es. Deshalb habe auch ich so lange gebraucht. Im Vertrieb, in der IT, wie in vielen anderen Branchen auch, haben Sie einen Zwölf-Stunden-Tag. Der Samstag dient oft noch der Vorbereitung der kommenden Woche, weil sich nur in dieser Zeit ein paar konzeptionelle Gedanken fassen lassen. Mein Umfeld hat sich stark durch die Selbstständigkeit geändert. Auch durch die Selbstständigkeit der Kinder. Durch den Verkauf des Hauses. Dann durch ein zweites Standbein in Südamerika. Die ständige Suche und die ständige Praxis hielten immer an. Bis heute. Als das Umfeld „moderater“ wurde, wurde auch die Zufriedenheit gesteigert. Ich wünsche Ihnen, dass es bei Ihnen schneller geht. Damit dies möglich ist, möchte ich Ihnen hierzu die Steilvorlagen geben. Wir erkennen einen zweiten wichtigen Faktor, an dem gearbeitet werden muss: das Umfeld. Klar, dass jedes Umfeld höchst individuell ist. Jedoch gibt es ein gemeinsames Ziel: ein harmonisches Umfeld, eines, das genau Ihren Bedürfnissen entspricht. Dieses machen Sie sich klar, dieses Umfeld beschreiben Sie, dieses Umfeld streben Sie an. Nicht von heute auf morgen, aber in kleinen Schritten. In einem Jahr – und das ist eine sehr kurze Zeit – sind Sie schon einen Schritt weiter in Ihrer Richtung gegangen. Ich habe jedes Jahr „geplant“. Also was ist das Wichtigste in diesem Jahr, was ich erreichen möchte? Wie viel Geld kann ich (in welcher Form auch immer – Abzahlung



Haus, bar, Gold etc.) zur Seite legen? Was möchte ich erreichen für meine Nächsten (Partner, Kinder, erweiterte Familie, Freunde, Organisationen, z. B. Verein)? Auf einen Nenner:

Was möchte ich erreichen

1. für mich?
2. finanziell?
3. für andere?

Formen Sie Ihr Umfeld, langsam aber stetig. Formen Sie sich, langsam aber stetig. Das macht Freude. Das schafft Zufriedenheit! Wir sehen, dass sich Ihre Zufriedenheit nicht aus einer Komponente zusammensetzt, sondern aus mehreren. Die Wichtigsten lernen wir jetzt kennen.

Woher ziehe ich nun meine Zufriedenheit?

Natürlich auch aus einem Mix: Primär aus einem stetigen, inneren Gefühl, dass alles passt, und das, was nicht passt, akzeptiere ich vorerst. Vorerst heißt, ich akzeptiere es im Moment. Dann prüfe ich, ob es zu ändern ist. Ist es zu ändern, ändere ich es. Ist es nicht zu ändern – und das hat sehr lange gedauert, bis ich das verstanden hatte – dann akzeptiere ich es (weil es nicht zu ändern ist!). Andernfalls würde man wie Don Quichote gegen die Windmühlen kämpfen. Und das kann niemals zu einer Zufriedenheit führen. Dieses stetige, innere Gefühl der Zufriedenheit werden

wir genau beleuchten, was es ist, wie Sie dahin kommen. Ich ziehe weiterhin meine Zufriedenheit aus dem Umfeld, weil mir das wichtig ist, anderen sind andere Dinge wichtig. Das Umfeld sind meine Frau, meine Kinder, meine Lebensumgebung. Das Umfeld lässt sich formen. Dazu ist jedoch Entschlossenheit – und eine klare Vorstellung – notwendig. Kennen Sie die Statistik, dass 98 % aller Menschen erst entscheiden, wenn sie von außen dazu gezwungen werden? Hier arbeiten wir daran, dass Sie zu den 2 % gehören!

Bin ich 100 % zufrieden?

Nein, aber 99 %. Daher mein Spruch: „Ich feile am letzten Prozent.“ Was heißt das? Die Antwort auf diese Frage bringt Sie der Zufriedenheit ein gutes Stück näher! Am letzten Prozent zu feilen heißt, Sie schauen sich mal objektiv um. Objektiv, im Vergleich zu allen Menschen, die auf diesem Planeten leben. Auf einer Indienreise konnte ich diesen Vergleich erkennen. Sie erkennen ihn auch in Südamerika. Sie erkennen ihn in sehr vielen Teilen dieser Welt – auch in Deutschland. Wie leben Sie, objektiv gesehen? Und hier geht es erst einmal um die Basics: Haben Sie genug zu essen, ein Dach über dem Kopf und Wärme? Dann gehören Sie von Haus aus zu den Gewinnern dieser Welt. Dass Sie mehr möchten, ist verständlich, nur wenn Sie gar keinen Bezugspunkt haben, wird Ihr „ich möchte mehr“ unendlich groß, unersättlich, unerfüllbar.

Das Ergebnis: Sie sind immer unzufrieden. Wir lernen gerade den Punkt Nummer drei: Objektiv bleiben, die bestehende Zufriedenheit einordnen, nicht in eine grenzenlose Sucht und Verlangen nach immer mehr, egal wie viel es ist, abgleiten. Vielleicht definieren Sie ja auch eine Grenze, ein Limit, nach dem Sie glauben: Jetzt bin ich in diesem Punkt zufrieden. Ich habe das getan. Ich bin heute zufrieden mit meinem materiellen Umfeld. Ich möchte nicht mehr. Z. B. kein weiteres Haus, kein anderes Auto. Das sind schon mal konkrete Punkte, an denen sich entweder eine permanente Unzufriedenheit aufbaut oder ein stetiges Gefühl der Zufriedenheit einstellt. Denkt man dies weiter, dann können Sie zu jedem Punkt in Ihrem Leben solch ein Limit festlegen. Ob es nun erreicht ist oder nicht, sofort stellt sich eine größere Zufriedenheit ein, da einige Punkte schon zu 100 %, andere zu 80 % und wieder andere zu 50 % schon erreicht sind. Andere sind noch gar nicht oder nur zu 10 % erfüllt. Gut so. 10 % ist besser als nichts und wenn bei einem Ziel mit derzeit 0 % das Limit feststeht, ist das wichtiger, als ein Ziel zu haben, das nach oben offen ist. Denn dieses Ziel wird sich nie erfüllen und eine ständige Quelle der Unzufriedenheit sein.

So in etwa steht es um mich. Mit Stand von heute bezeichne ich mich als zufrieden. Der wesentliche Grund dafür ist: Ich glaube, die „Mittel und Methoden“ gefunden zu haben, die dies ermöglichen. Wenn ein Freund von mir anruft

und so allgemein fragt: „Wie geht’s?“ Dann sage ich immer: „Mir geht es gut.“ Und oft schon hat er mir gesagt, dass ich der einzige seines recht großen Bekanntenkreises bin, der das von sich sagt. Auch das macht mich zufrieden. Diese Mittel und Methoden möchte ich Ihnen jetzt nahebringen.