



BewusstReich.de

Leseprobe



Lebendig in die zweite Lebenshälfte

Warum und wie dein Sinn,
deine Gesundheit und dein Geld
zusammenhängen

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1 DIE GRUNDIDEE.....	2
Einleitung	3
Kapitel 1 Die 3-Säulen-Wahrheit.....	9
Kapitel 2 Erlebnisdividende – Das Konzept	20
TEIL 2 DAS FUNDAMENT.....	26
Kapitel 3 Gesundheit als Basis – Die Big 5 Biomarker	27
Kapitel 4 Sinn als Kompass – Das Warum hinter allem.....	47
Kapitel 5 Finanzielle Freiheit als Ermöglicher	53
TEIL 3 DIE PRAKTISCHE BRÜCKE	57
Kapitel 6: Wie die 3 Säulen sich gegenseitig tragen	58
Kapitel 7 Deine 7-Tage Erste Schritte	60
Kapitel 8 Dein nächster Schritt	63
ANHANG	65

Lebendig in die zweite Lebenshälfte

Das Fundament

Warum und wie deine Gesundheit, dein Sinn und dein
Geld zusammenhängen

TEIL 1

DIE GRUNDIDEE

Einleitung

Warum fühle ich mich nicht lebendig, obwohl es mir 'gut geht'?

Du bist über 40. Vielleicht sogar über 50?

Du hast alles erreicht, was du dir vorgenommen hast:

- Einen Job, der die Rechnungen bezahlt (vielleicht sogar gut)
- Eine Familie, die funktioniert (meistens)
- Ein Dach über dem Kopf (mindestens)
- Finanzielle Stabilität (wenigstens keine akute Not)

Und trotzdem:

Du wachst morgens auf und fühlst dich... **leer**.

Nicht depressiv. Nicht unglücklich. Einfach **nicht lebendig**.

Du funktionierst. Du erledigst deine Aufgaben. Du machst, was man von dir erwartet.

Aber wo ist die Lebendigkeit?

Wo ist die Energie, die du mit 20 oder auch noch mit 30 hattest?

Wo ist die Vorfreude auf den Tag?

Wo ist das Gefühl: "**Ich lebe wirklich**"?

Du bist nicht allein.

Millionen Menschen über 40 fühlen das Gleiche. Sie haben alles "richtig" gemacht – und fühlen sich trotzdem falsch.

Warum?

Weil sie eine fundamentale Wahrheit übersehen haben:

Gesundheit, Sinn und finanzielle Freiheit sind keine getrennten Bereiche. Sie sind ein System. Und wenn eines fehlt, funktioniert das ganze System nicht.

Dieses Buch zeigt dir, wie du dieses System verstehst – und in nur 7 Tagen spürst, dass es funktioniert.

Das Problem: 3 häufige Szenarios

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser drei Muster wieder:

Szenario 1: Der Gesundheits-Optimierer

Das bist du, wenn:

- Du dich um deine Gesundheit kümmerst (Sport, Ernährung, Schlaf)
- Deine Biomarker "okay" sind
- Du aber trotzdem keine Energie hast
- Du dich fragst: "Warum bringt mir das nichts?"

Das Problem: Du optimierst deinen Körper, aber dein Leben hat keinen Sinn. Du bist ein Ferrari ohne Ziel.

Beispiel: Martin, 52, läuft jeden Tag 10km, isst perfekt, schläft 8 Stunden. Und fühlt sich leer. Warum? Weil er nicht weiß, **wofür** er gesund sein will.

Szenario 2: Der Sinn-Sucher

Das bist du, wenn:

- Du dich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigst
- Du Bücher liest, Podcasts hörst, Kurse machst
- Du weißt, was dir wichtig ist
- Aber du hast keine Energie, es umzusetzen

Das Problem: Du hast ein "Warum", aber dein Körper spielt nicht mit. Du bist ein Geist ohne funktionierenden Körper.

Beispiel: Sabine, 46, hat ihre Berufung gefunden (Coaching). Aber sie ist ständig müde, kann sich nicht konzentrieren, hat keine Energie. Warum? Weil ihre Biomarker im Keller sind.

Szenario 3: Der Finanz-Getriebene

Das bist du, wenn:

- Du hart arbeitest, um finanziell abgesichert zu sein
- Du sparst, investierst, planst
- Du aber keine Zeit hast, zu leben
- Du dich fragst: "Wofür mache ich das alles?"

Das Problem: Du hast Geld (oder arbeitest dafür), aber keine Zeit und keinen Sinn. Du bist ein Hamster im goldenen Rad.

Beispiel: Klaus, 54, verdient gut, hat Rücklagen. Aber er arbeitet 60h/Woche, ist ausgebrannt, hat keine Beziehung, keinen Sinn. Warum? Weil Geld allein nicht reicht.

Erkenkst du dich wieder?

Die meisten Menschen über 40 sind in einem dieser drei Muster gefangen.

Sie optimieren **eine** Säule – und wundern sich, warum sie nicht lebendig sind.

Die Wahrheit ist:

Du brauchst **alle drei Säulen**:

- **Gesundheit** (Biomarker, die funktionieren)
- **Sinn** (ein "Wofür", das dich antreibt)
- **Finanzielle Freiheit** (die Möglichkeit, zu wählen)

Nur wenn alle drei zusammenkommen, entsteht echte Lebendigkeit.

Die Lösung: "Erlebnisdividende" – was das bedeutet

Was ist Erlebnisdividende?

Stell dir vor, dein Leben ist eine Investition.

Die meisten Menschen investieren in:

- Gesundheit (Sport, Ernährung)
- Karriere (Geld, Status)
- Familie (Zeit, Energie)

Aber sie messen den Erfolg falsch.

Sie messen:

- Wie viele Jahre sie leben
- Wie viel Geld sie haben
- Wie gut ihre Blutwerte sind

Das ist wie bei einer Aktie nur auf den Kurs zu schauen – und die Dividende zu ignorieren.

Erlebnisdividende ist die Qualität deiner gelebten Lebenszeit.

Nicht: "Wie lange lebe ich?"

Sondern: **"Wie lebendig bin ich?"**

Beispiel:

Person A:

- Lebt bis 90
- Gute Biomarker
- Finanziell abgesichert
- Aber: Fühlt sich seit 40 Jahren leer
- **Erlebnisdividende:** Niedrig

Person B:

- Lebt bis 85
- Okay Biomarker
- Finanziell stabil
- Aber: Fühlt sich seit 40 lebendig, erfüllt, präsent
- **Erlebnisdividende:** Hoch

Wer hat besser gelebt?

Person B. Ohne Zweifel.

Erlebnisdividende misst:

- Wie oft fühlst du dich lebendig?
- Wie oft erlebst du Flow?
- Wie oft bist du präsent?
- Wie oft denkst du: "Ja, dafür lohnt es sich"?

Das ist der Unterschied zwischen:

- 90 Jahren funktionieren
- 85 Jahren leben

Und genau darum geht es in diesem Buch.

Nicht darum, länger zu leben.

Sondern darum, **länger lebendig zu sein.**

Versprechen: "Nach 7 Tagen wirst du merken, was anders ist"

Dieses Buch ist kein theoretisches Werk.

Es ist ein **Praxis-Guide**.

Nach 7 Tagen wirst du:

- **Wissen, wo du stehst** (Biomarker, Sinn, Finanzen)
- **Verstehen, warum du dich nicht lebendig fühlst** (welche Säule fehlt?)
- **Erste Veränderungen spüren** (besserer Schlaf, mehr Klarheit, weniger Angst)

Wie ist das möglich?

Weil die meisten Menschen nicht an großen Problemen scheitern.

Sie scheitern an **fehlender Klarheit**.

Sie wissen nicht:

- Welche Biomarker wichtig sind (und wie sie sie verbessern)
- Was ihr "Warum" ist (und wie sie es finden)
- Wo sie finanziell stehen (und was der nächste Schritt ist)

Dieses Buch gibt dir Klarheit.

Und Klarheit führt zu **Handlung**.

Und Handlung führt zu **Veränderung**.

In 7 Tagen.

Bist du bereit?

Dann lass uns anfangen.

Kapitel 1

Die 3-Säulen-Wahrheit

These: "Gesundheit allein reicht nicht"

Du kennst sie: Die Menschen, die alles "richtig" machen.

Sie:

- Laufen jeden Tag
- Essen nur Bio
- Schlafen 8 Stunden
- Nehmen Nahrungsergänzungsmittel
- Haben perfekte Blutwerte

Und trotzdem:

Sie sind nicht glücklich.

Sie fühlen sich nicht lebendig.

Sie fragen sich: "**Warum bringt mir das nichts?**"

Die Antwort:

Weil Gesundheit ein **Mittel** ist, kein **Ziel**.

Gesundheit ist wie ein Auto:

Ein Ferrari ist großartig. Aber wenn du kein Ziel hast, wohin du fahren willst, steht er nur in der Garage.

Gesundheit ohne Sinn ist:

- Ein Körper ohne Zweck
- Energie ohne Richtung
- Potenzial ohne Ausdruck

Das Ergebnis:

Du bist gesund. Aber leer.

Du hast Energie. Aber keine Motivation.

Du könntest viel tun. Aber du weißt nicht, was.

Fallbeispiel: Martin, 52

Martin ist der Gesundheits-Optimierer.

Er:

- Lläuft jeden Tag 10km
- Isst ketogen
- Schläft 8 Stunden
- Nimmt 15 Nahrungsergänzungsmittel
- Hat perfekte Blutwerte

Sein Problem:

Er fühlt sich leer.

Er wacht morgens auf und denkt: "**Wofür mache ich das alles?**"

Er läuft. Aber er weiß nicht, wohin.

Seine Wende:

Er beginnt, die Sinn-Frage zu stellen: "**Wofür will ich gesund sein?**"

Seine Antwort: "**Um meinen Enkeln ein Vorbild zu sein. Um ihnen zu zeigen, dass man mit 70 noch lebendig sein kann.**"

Plötzlich hat sein Laufen einen Sinn.

Plötzlich ist seine Gesundheit ein **Mittel** für etwas Größeres.

Die Lektion:

Gesundheit ist wichtig. Aber sie ist nicht genug.

Du brauchst ein "**Wofür**".

These: "Sinn allein reicht nicht"

Du kennst sie auch: Die Sinn-Sucher.

Sie:

- Lesen Persönlichkeitsentwicklungs-Bücher
- Hören Podcasts
- Machen Kurse
- Wissen, was ihnen wichtig ist
- Haben eine Vision

Und trotzdem:

Sie setzen nichts um.

Sie haben keine Energie.

Sie sind ständig müde.

Die Antwort:

Weil Sinn ein **Kompass** ist, kein **Motor**.

Sinn ist wie eine Landkarte:

Eine Landkarte zeigt dir, wohin du gehen sollst. Aber wenn du keine Beine hast (oder sie nicht funktionieren), kommst du nicht an.

Sinn ohne Gesundheit ist:

- Eine Vision ohne Energie
- Ein Ziel ohne Kraft
- Ein Traum ohne Umsetzung

Das Ergebnis:

Du weißt, was du willst. Aber du kannst es nicht tun.

Du hast ein "Warum". Aber keine Energie.

Du träumst. Aber du lebst nicht.

Fallbeispiel: Sabine, 46

Sabine hat ihre Berufung gefunden: Coaching.
Sie will Menschen helfen, ihren Sinn zu finden.

Ihr Problem:

Sie ist ständig müde.
Sie kann sich nicht konzentrieren.
Sie hat keine Energie für ihre Klienten.

Warum?

Ihre Biomarker sind im Keller:

- Schlafqualität: 4/10
- Vitamin D: Mangel
- Blutzucker: Achterbahn
- Entzündungswerte: Hoch

Ihre Wende:

Sie beginnt, ihre Biomarker zu optimieren:

- Besserer Schlaf (7-8h statt 5-6h)
- Vitamin D Supplement (5000 IU)
- Blutzucker-Stabilisierung (keine Süßigkeiten nach 14h)
- Omega-3 (gegen Entzündung)

Nach 4 Wochen:

Sie hat Energie.
Sie kann sich konzentrieren.
Sie lebt ihre Berufung.

Die Lektion:

Sinn ist wichtig. Aber er ist nicht genug.
Du brauchst einen **funktionierenden Körper**.

These: "Finanzielle Sicherheit allein reicht nicht"

Du kennst sie: Die Finanz-Getriebenen.

Sie:

- Arbeiten hart
- Verdienen gut
- Sparen viel
- Investieren klug
- Sind finanziell abgesichert

Und trotzdem:

Sie sind ausgebrannt.

Sie haben keine Beziehung.

Sie haben keinen Sinn.

Die Antwort:

Weil Geld ein **Ermöglicher** ist, kein **Ziel**.

Geld ist wie Benzin:

Benzin bringt dich von A nach B. Aber wenn du kein Ziel hast (und kein Auto), nützt es dir nichts.

Geld ohne Sinn und Gesundheit ist:

- Freiheit ohne Zweck
- Möglichkeiten ohne Nutzung
- Potenzial ohne Leben

Das Ergebnis:

Du hast Geld. Aber keine Zeit.

Du könntest viel tun. Aber du bist zu erschöpft.

Du bist frei. Aber du weißt nicht, wofür.

Fallbeispiel: Klaus, 54

Klaus verdient gut. Er hat Rücklagen. Er ist finanziell abgesichert.

Sein Problem:

Er arbeitet 60h/Woche.

Er ist ausgebrannt.

Er hat keine Beziehung.

Er hat keinen Sinn.

Warum?

Weil er Geld als **Ziel** sieht, nicht als **Mittel**.

Seine Wende:

Er stellt sich die Frage: "**Wofür will ich finanziell frei sein?**"

Seine Antwort: "**Um Zeit mit meiner Familie zu haben. Um zu reisen. Um zu leben.**"

Er reduziert seine Arbeitszeit auf 40h.

Er verdient weniger. Aber er lebt mehr.

Die Lektion:

Geld ist wichtig. Aber es ist nicht genug.

Du brauchst **Zeit und Sinn**, um es zu nutzen.

Aber: "Diese 3 zusammen = echte Lebendigkeit"

Die Wahrheit ist:

Keine der drei Säulen reicht allein.

Aber zusammen:

Sie erschaffen etwas Magisches.

Gesundheit + Sinn + Finanzielle Freiheit = Erlebnisdividende

Wie das aussieht:

Gesundheit gibt dir die **Energie**.

Sinn gibt dir die **Richtung**.

Finanzielle Freiheit gibt dir die **Möglichkeit**.

Zusammen:

Du hast die Energie, um zu tun, was dir wichtig ist.

Du hast die Richtung, um zu wissen, was du tun willst.

Du hast die Freiheit, um es wirklich zu tun.

Das ist Lebendigkeit.

Beispiel:

Person A (nur Gesundheit):

- Läuft jeden Tag
- Fühlt sich leer
- **Erlebnisdividende: 3/10**

Person B (nur Sinn):

- Weiß, was sie will
- Hat keine Energie
- **Erlebnisdividende: 4/10**

Person C (nur Geld):

- Arbeitet 60h/Woche
- Ist ausgebrannt
- **Erlebnisdividende: 2/10**

Person D (alle 3):

- Hat Energie (Gesundheit)
- Weiß, wofür (Sinn)
- Kann es tun (Finanzielle Freiheit)
- **Erlebnisdividende: 9/10**

Das ist der Unterschied.

Arbeitsblatt: "Wo stehe ICH in diesen 3 Säulen?"

Nimm dir 10 Minuten Zeit und beantworte ehrlich:

SÄULE 1: GESUNDHEIT

Wie würdest du deine Gesundheit bewerten? (1-10)

Wie ist deine Energie? (1-10)

Wie ist dein Schlaf? (1-10)

Wie ist deine Stimmung? (1-10)

3 Sätze: Was läuft gut? Was nicht?

SÄULE 2: SINN

Weißt du, wofür du lebst? (1-10)

Fühlst du dich erfüllt? (1-10)

Hast du eine Vision? (1-10)

Lebst du deine Werte? (1-10)

3 Sätze: Was ist dir wichtig? Was fehlt?

SÄULE 3: FINANZIELLE FREIHEIT

Wie sicher fühlst du dich finanziell? (1-10)

Hast du 3-6 Monate Reserve? (Ja/Nein)

Könntest du 3 Monate nicht arbeiten? (Ja/Nein)

Hast du finanzielle Angst? (1-10, 10 = viel Angst)

3 Sätze: Wo stehst du? Was brauchst du?

ZUSAMMENFASSUNG:

Welche Säule ist am schwächsten?

Welche Säule ist am stärksten?

Was ist dein erster Schritt?
