

Erinnerung an das Wesentliche



SinnBuch mit Doppel-Musik CD von Markus Gruber



“ Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen unmöglich ist. ”

[Victor Hugo]

Ein Mensch ist Teil eines Ganzen, das wir Universum nennen, ein Teil, der begrenzt ist in Raum und Zeit. Er erfährt sich, seine Gedanken und Gefühle als etwas, was ihn von allem anderen trennt – eine Art optische Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns wie ein Gefängnis und beschränkt uns auf unsere persönlichen Belange und auf die Liebe zu ein paar Menschen in unserer unmittelbaren Nähe. Aus diesem Gefängnis müssen wir uns befreien, indem wir in unser Mitgefühl alle lebendigen Wesen und die ganze Natur in ihrer Schönheit einschließen. Niemandem gelingt dies vollkommen, aber das Streben danach ist schon ein Teil der Befreiung und eine Grundlage für unsere innere Sicherheit.

[Albert Einstein]

Erinnerung an das Wesentliche

GeDenken  GeDanken

zum Tod, zum Leben
und zu deiner wahren Natur

SinnBuch mit Doppel-Musik CD von Markus Gruber

www.SinnBuch.com



© Copyright
Markus Gruber

1. Auflage
Aschau im Zillertal
September 2015
Eigenverlag

Dieses SinnBuch eignet sich ideal als Geschenk für verschiedenste Anlässe.
Ab 10 Stück kann auch ein genau passender und individuell gestalteter
Bucheinband erstellt werden.

Weitere Details und Bezugsmöglichkeiten findest du auf
www.SinnBuch.com oder www.facebook.com/SinnBuch

Alle Rechte der Veröffentlichung der Inhalte dieses Buches und
der beigefügten CDs, auch durch Funk, Fernsehen oder sonstige
Kommunikationsmittel wie E-Book, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe, so wie des auszugsweisen Nachdruckes vorbehalten.

ISBN 978-3-200-04342-8

Satz, Druck und Verarbeitung
Sterndruck, 6263 Fügen/Österreich



Inhalt

Musik CD 1 Erinnerung an das Wesentliche	00
Zu diesem SinnBuch	07
Zum SinnBuchautor Markus Gruber	15

Liedtitel - Kapitel

01 **In diesem Moment**

Geht irgendwo die Sonne auf, nimmt ein Schicksal
seinen Lauf, erlischt irgendwo ein Stern,
scheint das Glück unendlich fern.

Geburt und Tod 17

02 **Am seidenen Faden**

Und jeder Atemzug hängt am seidenen Faden,
nur solange, bis wir da sind.

Begegnung mit dem Tod 21

03 **Abschied nehmen**

Ich weiß nicht, aber es zerriss mich schier.
Jetzt soll ich dich nie mehr sehen. Wir vermissen dich.

Trauer durchleben 25

04 **Der Weg**

Ich gehe nicht weg, hab' meine Frist verlängert.
Ich trage dich bei mir, bis der Vorhang fällt.

Entscheidung für das Leben 29

05 **Still**

So still, dass alle Uhren schwiegen,
ja, die Zeit kam zum Erliegen.

Heilsame Stille 37

06 **Stü...**

Still ist die Angst und die Einsamkeit
und das Wunder, das uns davon befreit.

Kontakt mit dem WesentlichTen 39

07 Lebwohl	
Ich sehe dich fort gehen, [...]	
die Zeit ist gekommen für etwas Neues.	
<i>Blumen für die Lebenden</i>	41
08 Einmal sehen wir uns wieder	
Dann soll die Hoffnung auf ein Wiedersehen	
mir die Kraft in meinen Herzschlag legen,	
um weiter zu leben.	
<i>Leben nach der Geburt</i>	45
09 Weiß wie Schnee	
Dreckig, stinkend und doch schön.	
Die Wahrheit ist so weiß wie Schnee.	
<i>Ego-Fuzzi und das Selbst</i>	49
10 Ohne jede Warnung	
fängt ein neuer Tag an. Ohne jede Warnung	
fällt hinter dir die Tür zu.	
<i>Die beste Erfindung des Lebens.</i>	77
11 Jeder Tag zählt	
Keine kalte Nacht, keinen Sonnentag	
will ich versäumen auf der Welt.	
<i>Spiel des Lebens.</i>	83
12 Hier spricht dein Herz	
Und das Wichtigste ist: Behalt dein Lächeln im Gesicht	
Und eigentlich liegt dir die ganze Welt zu Füßen.	
<i>Talente, Gaben und Berufung.</i>	93
13 Leb den Tag	
Ich öffne die Augen und fang' ihn von vorne an.	
Einen Tag, ganz in dem Glauben, dass er alles	
bedeuten kann.	
<i>Begegnung mit der Ewigkeit.</i>	99
14 Licht UND Schatten	
Es braucht Tag und Nacht, [...] Leben und Tod,	
weinen, lachen, lieben, streiten, Angst und Mut!	
+ <i>UND.</i>	105

15	Neuer Tag	
	Irgendwo geht gerade in dem Moment die Sonne auf und ein neuer Tag beginnt.	
	<i>Das WesentlichTe realisieren.</i>	111
16	Da Juchitzer	
	<i>Lebendigkeit und Freude</i>	127
	Liedtitel und Texte	128
	Literaturverzeichnis und Erläuterungen	151
	Mein Weg zum Wesentlichen	153
	IAK Institut für Angewandte Kreativität.	157
	Musik CD 2 Erinnerung an das Wesentliche, Sprachversion-Meditation.	163

Ein Reisender verirrte sich in den Weiten der Wüste. In dieser unerträglichen Hitze dauerte es nicht lange, und er war dem Verdurstenden nahe. Es war schon bekannt, dass sich immer wieder jemand auf seiner Reise durch die Wüste verirrte. Darum wurden Flaschen mit frischem Wasser unübersehbar aufgestellt. Doch was machte unser Reisender? Er erfreute sich so sehr an der Form der Flasche, dass er dabei den Inhalt, das Leben spendende Wasser, gar nicht beachtete, völlig vergaß und es sogar verschüttete. Leider machte er das nicht nur bei der ersten Flasche, sondern auch bei allen weiteren. Er putzte die Flaschen und präsentierte voller Stolz seine Flaschensammlung. Natürlich wurde sein Durst immer größer, aber seine Aufmerksamkeit galt weiterhin der Form, dem Sichtbaren, dem Außen – nicht dem, was innen war. Er vergaß das Wesentliche im Inneren – und so verdurstete er jämmerlich.

In diesem SinnBuch geht es nicht um die Flasche, um das Außen, die Form. Es geht um das Leben spendende Innen. Es geht um das Wesentliche, und das ist innen.

Erinnerung – innen

... die Tür nach innen öffnen und nach innen gehen, hinein-
schauen, hineinhorchen, hineinspüren.

Denn wer nach außen schaut, träumt.

Wer nach innen schaut, erwacht.

[C. G. Jung]

*Wenn das Außen sich immer schneller verändert,
immer weniger trägt oder verfällt,
dann wird der Weg nach innen wesentlich,
der Weg zu unseren Wurzeln, Werten,
zu unserm tiefsten Wesen.*

[Franz Assländer]

*Der Mensch strebt danach,
das Leben außerhalb seiner selbst zu finden,
und begreift nicht, dass das Gesuchte
in ihm selber liegt.*

[Khalil Gibran]

Erinnerung – erinnern

... aufrütteln, besinnen und in Kontakt kommen mit deiner inneren Weisheit.

Mich selbst daran zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, ist das wichtigste Mittel, das ich je gefunden habe, um die großen Entscheidungen meines Lebens zu treffen. Fast alle Erwartungen, jeder Stolz oder die Furcht vor Peinlichkeiten oder einem Misserfolg verschwinden im Angesicht des Todes. Übrig bleibt nur, was wirklich wichtig ist. Keiner will sterben. Selbst die, die in den Himmel kommen wollen, wollen nicht sterben. Und doch ist der Tod das Ziel, das wir alle gemein haben. Denn der Tod ist höchstwahrscheinlich die beste Erfindung des Lebens. Er bewirkt den Wandel. Er lichtet das Alte, um Platz zu machen für das Neue.

[Steve Jobs]

Dich zu erinnern, dass du früher oder später tot sein wirst, bildet die Basis, damit du das Wesentliche erkennst, große Entscheidungen triffst und dein Leben voller Freude, glücklich und sinnvoll (er)lebst.

Wesentliche – Das Wesentliche

... worauf es im Kern ankommt, der eigentliche Sinn und Zweck.
Was für dich von entscheidender Bedeutung ist.

*Aus nassem Ton werden Gefäße geformt,
jedoch die Leere darin ermöglicht erst das Füllen der Krüge.
Aus Mauern, durchbrochen von Türen und Fenstern,
baut man ein Haus - aber der Leerraum,
das Nichts, macht es erst bewohnbar.
So ist das Sichtbare zwar von Nutzen,
doch das Wesentliche bleibt unsichtbar.*

[Lao-Tse]

WesentlichTe – Das Lichte im Wesen

... deine wahre Natur.

*Ich glaube, dass wir einen Funken ewigen Lichts in uns tragen,
das im Grunde des Seins leuchten muss
und das unsere schwachen Sinne nur von ferne ahnen können.
Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen
und das Göttliche in uns zu verwirklichen
ist unsere höchste Pflicht.*

[J. W. von Goethe]

Du kannst für dich Licht in das Mysterium deiner Existenz bringen und entscheiden, wie du dein Leben zwischen den beiden existenziellsten und emotionalsten Erfahrungen, der Geburt und dem Tod, leben willst. Du entscheidest, ob du nur überleben und funktionieren oder glücklich und erfüllt leben willst.

Dein Ego stirbt.
Erinnere dich an das Wesentliche und lebe jetzt!

Für wen ist dieses SinnBuch?

Ob es ein Leben nach dem Tod gibt, weiß keiner von uns sicher. Eines ist aber absolut sicher: Es gibt ein Leben VOR dem Tod! Ein Leben, das nicht nur aus freudloser Arbeit, Hektik, Stress oder langweiligem Funktionieren besteht, sondern voller Freude, glücklich und sinnvoll ist. Darum geht es in diesem SinnBuch und welche Erkenntnisse der Tod für dieses Leben bringen kann.

- Hast du einen geliebten Menschen verloren und möchtest die heilende Kraft der Trauer und der Stille erfahren?
- Sehnst du dich danach, Trennung zu überwinden und tiefgreifend Verbundenheit zu realisieren?
- Interessiert dich Wegweisendes über den Tod und das Mysterium von Stirb und Werde?
- Suchst du Antworten auf die Frage, wer du wirklich, wirklich bist, jenseits der äußeren Fassade?
- Du hast den Wunsch, dein Leben wesentlicher, sinnvoller und glücklicher zu (er)leben?

In diesem SinnBuch erfährst du mit unterschiedlichen Sinnen, in Text und Musik, Gedenken und Gedanken dazu.

Was ist ein SinnBuch?

*Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen unmöglich ist.*

[Victor Hugo]

Ein SinnBuch ist eine völlig neue Verbindung von Musik, Liedtexten, Zitaten und Weisheiten zu einer sinnvollen Einheit. Die Struktur dieses SinnBuches ergibt sich aus den 16 Liedtiteln und deren Texten. Auszüge daraus stimmen in die jeweiligen Kapitel ein und vertiefen sie. Zusätzlich zur gesungenen Musik CD gibt es eine meditative Sprachversion auf der zweiten CD.

Ein SinnBuch berührt mit mehreren Sinnen dein Hirn, dein Herz und dein Hara (Bauch), und du kommst in Kontakt mit zeitlosen Erkenntnissen, Einsichten und Sinn-Botschaften.

Wie kann ich dieses SinnBuch optimal nützen?

Innehalten – nach innen gehen – in Kontakt kommen und berührt werden – genießen im Hier und Jetzt und Wirkung zulassen.

Ob du dieses SinnBuch vom Beginn an liest und die Musikstücke passend zu den Kapiteln anhörst oder ob du einfach an einer Stelle das SinnBuch aufschlägst und dort startest, bleibt ganz dir überlassen. Die Musik kann ebenso gut vor oder nach dem Lesen wie ganz unabhängig vom Lesen gehört werden. Spüre in dich hinein, traue deiner Intuition und mache es einfach so, wie es für dich passend ist. Die meisten Passagen wirst du wahrscheinlich ohnehin öfters lesen und hören und dich immer wieder davon bereichern lassen.

Hilfreich ist, sowohl beim Lesen als auch beim Hören, ganz im Hier und Jetzt zu sein und die Wirkung zuzulassen. Gönn dir den Raum und die Zeit zum Sinnieren, nimm also eine fast schon meditative, kontemplative Haltung ein. Lass dich berühren von der Musik und den Texten und gehe auf deine ganz persönliche Entdeckungsreise zur Besinnung.

Falls du zu den Kopfmenschen gehörst, die primär alles analysieren und verstehen wollen: Verstehen ist im Leben nur der Trostpreis. Löse dich vom dauernden Analysieren und Verstehen. Es geht in diesem SinnBuch um Gedanken und Thesen und nicht darum, Wahrheiten zu verkünden. Öffne dein Herz für deine persönlichen Sinn-Botschaften und Aha-Erlebnisse.

Markus Gruber

Ich wurde 1967 geboren und arbeitete 20 Jahre in führenden Positionen in der Privatwirtschaft. Seit dem frühen Tod meines Vaters im Juli 1986 begleitet mich der Fokus auf das Wesentliche.

2004 habe ich mein Hobby und meine Berufung zum Beruf gemacht und das IAK, das Institut für Angewandte Kreativität, in Österreich gegründet.

Meine Berufung ist es, Menschen zu bewegen und das Wesentliche zu entzünden, zu kommunizieren und zu realisieren. Das erreiche ich als Trainer, Coach, Speaker und SinnBuchautor.

Ich lebe in Aschau im Zillertal/Tirol gemeinsam mit meiner Frau Lisa und unserer Tochter Melissa. Meine Hobbys sind lesen, Radfahren und meine Berufung: das Wesentliche.



Meinen ganz persönlichen Weg zum Wesentlichen findest du ab Seite 153.

In diesem Moment

*In diesem Moment
Geht irgendwo die Sonne auf
Nimmt ein Schicksal seinen Lauf
Erlischt irgendwo ein Stern
Scheint das Glück unendlich fern [...]
Und als einer von Millionen
Steh ich hier und schau nach oben
Frag mich, wo du gerade bist
Und wie es da wohl ist
Und als einer von Millionen
Der an Erinnerungen hängt
Fühl ich, dass du gerade hier bist
In diesem Moment
In diesem Moment
Schließen Augen sich für immer [...]*

[Claudio Pagonis, Florian Peil, Kiko Kasbaum, Martin Fliegenschmidt]

Du wurdest geboren? Glückwunsch – allerdings ...

... wirst du dann auch sterben.
Dein Ego stirbt, unausweichlich!
Darum: Erwinnere dich an das Wesentliche und lebe jetzt!
Denn jeder Augenblick ist Gnade.

Vielleicht haben viele von uns nur einen entscheidenden Fehler:
Sie denken, sie hätten ewig Zeit
... bis der Tod diese Illusion gnadenlos zerschlägt.

Du hast diesen Fehler natürlich nicht – oder doch?

Wir verhalten uns in Bezug auf das Sterben oft wie die bekannten drei Affen: nicht hinschauen, nicht hinhören, nichts sagen. Wahrscheinlich war aber der erste Mensch doch nicht der letzte Affe!

Der Tod scheint nicht gesellschaftsfähig zu sein, und doch gehört der Tod im Fernsehen und im Kino zum Alltag. Jeden Tag sehen wir in den Nachrichten oder in Filmen und Serien, dass Menschen sterben, tausende pro Jahr. Trotzdem ist der Tod eines geliebten Menschen oder die Konfrontation mit dem eigenen Tod immer wieder ein Schock. Plötzlich wird der Tod real. Wir werden in ein tiefes Loch aus Verzweiflung, Schmerz und Trauer gerissen. Und wir suchen Trost. Hast du das schon mal erlebt? Bist du vielleicht gerade mitten drin in diesem Erleben?

Der Tod als Weckruf für die Erinnerung an das Wesentliche

Meistens leben wir, als ginge uns der Tod nichts an – bis zu dem Schock, wenn wir ihn im direkten Umfeld persönlich erfahren. Falls du schon in dieser Schockerfahrung angekommen bist, kannst du jetzt die Krise als Chance nutzen, als Chance, um intensiver, glücklicher und erfüllter zu leben.

Doch musst du auf diese Erfahrung warten?

Jeder hat die Wahl, auf den Schock und die Krise zu warten, seine Zeit bis dahin sprichwörtlich totzuschlagen oder jetzt anzuerkennen, was ist und Erkenntnisse und Konsequenzen daraus ziehen – für ein besseres, intensiveres, erfüllteres Leben, das jetzt startet.

Wir haben nicht alle Zeit der Welt, obwohl wir oft so leben. Die Zeit ist real, denn wir haben täglich 24 Stunden oder 1440 Minuten oder 86400 Sekunden als Geschenk. Und wir haben die Wahl, wie wir diese Zeit nutzen: genießen und leben oder sparen und verschieben. Eines ist sicher: Vorbei ist vorbei. Ist das nicht ein guter Grund, die Zeit sinnvoll zu nutzen?

Auch du bist zum Tode verurteilt! Also mach das Beste aus deinem Leben.

Vielleicht klingt es paradox und komisch für dich, aber einer der besten Wege, um zu reifen und sich zu entwickeln, ist die Beschäftigung mit der Erfahrung des Todes. Denn nur, wenn wir die Begrenztheit unserer individuellen Existenz akzeptieren, werden wir die Kraft und den Mut finden, äußere Rollen und Erwartungen zurückzuweisen und jeden Tag unseres Lebens – gleichgültig, wie lange es dauert – darauf zu verwenden, so umfassend zu reifen und uns zu entwickeln wie es uns entspricht.

Der Tod kann ein Weckruf sein. Erinnerung dich daran: Alle Formen werden vergehen. Alle! Das Wesentliche ist formlos. Werde dir bewusst, wie viel Platz das Unwesentliche in deinem Leben hat und mach bewusst Platz für das Wesentliche – das Lichte im Wesen.

*Am Grab der meisten Menschen trauert,
tief verschleiert, ihr ungelebtes Leben.*

[Georg Jellinek]

CD 1: Erinnerung an das Wesentliche

	Titel	Komponist
01	In diesem Moment	PAGONIS, CLAUDIO/PEIL, FLORIAN KASBAUM, KIKO FLIEGENSCHMIDT, MARTIN
02	Am seidenen Faden	BENDZKO, TIM
03	Abschied nehmen	HERBERGER, MICHAEL NAIDOO, XAVIER
04	Der Weg	GROENEMEYER, HERBERT
05	Still	EIGNER, SASCHA
06	Stü...	KOLONOVITS, CHRISTIAN
07	Lebwohl	VON GOISERN, HUBERT, Interpret: HUBERT VON GOISERN
08	Amoi seg' ma uns wieder	GABALIER, ANDREAS
09	Weiß wie Schnee	AMBROS, WOLFGANG
10	Ohne jede Warnung	KOLLER, PETER
11	Jeder Tag zählt	STEINBÄCKER, TIMISCHL, SCHIFFKOWITZ
12	Hier spricht dein Herz	MEYLE, GREGOR
13	Leb den Tag	BOUTSEN, A.C.
14	Liacht und Schatta	KNITTEL, TONI/PENZIAS, BERNHARD
15	Neuer Tag	FRAUENLOB, BURKHARD/ VON GOISERN, HUBERT, Interpret: HUBERT VON GOISERN
16	Da Juchitzer	VON GOISERN, HUBERT, Interpret: HUBERT VON GOISERN

Lorenz music & media GmbH, Austria. CD 151001, LC-Nr. 00859

CD 2: Erinnerung an das Wesentliche Sprachversion/Meditation

	Titel	Interpret
01	In diesem Moment	MARKUS GRUBER
02	Am seidenen Faden	MARKUS GRUBER
03	Abschied nehmen	MARKUS GRUBER
04	Der Weg	MARKUS GRUBER
05	Still	MARKUS GRUBER
06	Still	MARKUS GRUBER
07	Lebwohl	MARKUS GRUBER
08	Einmal sehen wir uns wieder	MARKUS GRUBER
09	Weiß wie Schnee	MARKUS GRUBER
10	Ohne jede Warnung	MARKUS GRUBER
11	Jeder Tag zählt	MARKUS GRUBER
12	Hier spricht dein Herz	MARKUS GRUBER
13	Leb den Tag	MARKUS GRUBER
14	Licht und Schatten	MARKUS GRUBER
15	Neuer Tag	MARKUS GRUBER

Lorenz music & media GmbH, Austria. CD 151002, LC-Nr. 00859

Mein Weg zum Wesentlichen

Seit dem 9. Juli 1986 begleitet mich der Fokus auf das Wesentliche und hat mich zu dem gemacht, der ich heute bin.

Mit 18 erbt ich von meinem Vater eine Hälfte des Elternhauses. Da meine drei Geschwister dafür finanziell abzugelten waren, hatte ich dadurch auch beträchtliche Schulden. Das Bundesheer, das ich abzuleisten hatte, verbesserte meine finanzielle Lage natürlich auch nicht. Ich nützte diese acht Monate zum Lesen der Bücher in der Bundesheer-Bibliothek und konnte wenigstens in dieser Hinsicht etwas Nützliches aus dieser Zeit mitnehmen.

Schon während dieser Zeit hielt ich Ausschau nach einem Beruf mit Entwicklungsmöglichkeiten und leistungsorientierter Bezahlung. Ich fand eine Anstellung als Verkäufer im Außendienst im Bereich Handwerk und Industrie. Ideal war, dass bei diesem dynamischen Unternehmen die persönliche Entwicklung gefordert und gefördert wurde und ich selbstverantwortlich agieren konnte. Für diese Rahmenbedingungen bin ich heute noch sehr dankbar. Hoch motiviert und fokussiert durfte ich bereits im Alter von 23 Jahren Führungsverantwortung als Regionalverkaufsleiter übernehmen und Mitarbeiter einstellen, ausbilden und entwickeln und mehrere Geschäftsbereiche aufbauen. Projekte in Deutschland, der Schweiz, in Ungarn, Polen und der Slowakei waren interessante Zusatzaufgaben.

Mit 30 Jahren übernahm ich die Verkaufsleitung für Österreich. In Summe wurden mehr als 150 Arbeitsplätze geschaffen und ich konnte zur finanziellen Unabhängigkeit und persönlichen Entwicklung von Mitarbeitern beitragen. Die Basis dafür war: Kunden begeistern, Kundenprobleme lösen, Nutzen schaffen und Kunden tatkräftig dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu realisieren – also echte Dienstleistung. In dieser Zeit konnten wir auch die Umsätze und Gewinne mehrfach verdoppeln und zweistellige Renditen erzielen. Mein Ego-Fuzzi ist auch ein wenig stolz darauf, dass viele meiner ehemaligen Mitarbeiter heute erfolgreiche Unternehmer, Führungskräfte und (Mit-)Unternehmer sind.

Für ein Unternehmen ist der Gewinn das, was der Atem für den Menschen ist, nämlich die Basis zum Überleben. Darum ist ein gewinnorientierter Ansatz im Unternehmen auch für mich wichtig – jedoch nicht das Wesentliche. Wenn es bei einem Menschen nur noch um das Atmen gehen würde, so wäre das kein Leben, sondern langweiliges Funktionieren und ein sehr trauriges Dahinvegetieren.

Im Unternehmen passiert ähnliches, wenn es nur noch um Gewinne und Zahlen geht und das Wesentliche keinen Platz hat. Der eigentliche Sinn und die gemeinsame Vision gehen verloren, der Beitrag zum Ganzen ist unklar oder wird nicht wirklich gelebt, sondern höchstens auf schön gestalteten Plakaten und Websites dargestellt. Die Folgen sind Dienst nach Vorschrift, langweiliges Funktionieren, freizeitorientierte Schonhaltung, Matsch des Durchschnitts und Management by Robinson – Warten auf Freitag. Dann stellen sich oft Fragen wie: Ist bald Feierabend? Wann habe ich endlich Urlaub? Wie viele Jahre sind es noch bis zur Pension? ... das ist die Vorstufe zur Hölle!

Ursache und Wirkung werden oft miteinander verwechselt. Gewinn ist nicht die Ursache, sondern die Wirkung einer gemeinsamen Mission und Ausrichtung. Es geht nicht nur um das Know-How, sondern vor allem das Know-Why – das „Warum“. Nur daraus entstehen Klarheit, Orientierung und nachhaltige Inspiration. Vielleicht ist das der Grund, warum nach aktuellen Studien fast neun von zehn Mitarbeitern nicht motiviert sind und Burn-Out, Bore-Out und Depressionen laufend zunehmen? Vielleicht wachsen Unternehmensgewinne deshalb nicht, bleiben ziemlich bescheiden oder fallen oft sogar unter Null?

Zahlen erzählen. Auswertungen liefern Fakten über Ergebnisse, aber das Dahinter, die eigentliche Ursache für bestimmte Entwicklungen, wollen viele nicht wirklich wahrhaben, um daraus Konsequenzen abzuleiten. Viele sind zu sehr mit „Ego-Fuzzi-Nummern“ in Form von Rechtfertigungen, Schuldzuweisungen, Erstarren, dumpfer Routine, Fluchtrouten und mehr vom Gleichen beschäftigt. Egoistische Karrierepläne, kurzfristige Symptombekämpfung, Quartalsdenken ohne nachhaltige Entwicklung und dauernde Umstrukturierungen sind beruflicher

Alltag. Die Kosten dafür kennen wir: fehlende Lebenszeit, Lebensfreude und Lebensenergie.

Ich hatte schon länger das Ziel, mein Hobby und meine Berufung, nämlich „das Wesentliche entzünden, kommunizieren und realisieren“, zum Beruf zu machen. Nur Umsätze steigern, Marktanteile erhöhen, Gewinne erzielen und das alles mit Ego-Fuzzi- und Status-Symbolen zu dekorieren, war mir zu wenig. Arbeiten und leben, nur um zu „atmen“, reicht auf Dauer nicht aus!

Mittlerweile hatte ich jede Menge Praxiserfahrung im In- und Ausland erworben und die Theorie in mehr als 70 verschiedenen Seminaren und Ausbildungen vertieft. Das mit Abstand erkenntnisreichste Seminar, das ich erleben durfte, war: „TETA – die innovative Führungspersönlichkeit“ vom IAK Institut für Angewandte Kreativität. Dieses Seminar war so erkenntnisreich und nachhaltig, dass ich noch heute täglich davon profitiere!

Um meine Berufung noch intensiver zu leben, habe ich am 1. Januar 2004 mein eigenes Unternehmen, IAK Österreich, gegründet. Seitdem habe ich fast gänzlich aufgehört zu „arbeiten“! Stattdessen (er)lebe ich ein erfüllendes Hobby, schöpferisches Gestalten, aufregende Abenteuer, freudvolles Spiel und nachhaltige Entwicklung – für meine Kunden, IAK-Partner und für mich persönlich.

**Wissen alleine ist Schlaf(f)
Entwicklung durch
Angewandte Kreativität**

Das IAK wurde 1970 gegründet und besteht heute aus einem Verbund von selbstständigen Unternehmen in Deutschland, in Österreich, in der Schweiz, in Italien, in den Niederlanden, in Brasilien und in den USA.

Mit einstellungs- und erlebnisorientierten Entwicklungsmaßnahmen ermutigen, inspirieren und fördern wir Menschen und Organisationen auf ihrem Weg, ihre gewünschten Ergebnisse und Erlebnisse zu realisieren und das zu werden, was sie sein wollen.

Durch den IAK-Ansatz werden die als untrainierbar geltenden Themen Einstellung und Bewusstsein praxisorientiert vermittelt und setzen damit nachhaltige Entwicklungsprozesse in Gang.

Das Resultat:

- Themen werden verinnerlicht, Einsichten verankert, Transformationsprozesse initiiert und realisiert.
- Engagierte und leistungsorientierte Mit-Unternehmer, die durch kreatives und initiatives Handeln wesentlich zum Unternehmenserfolg beitragen...
- ...und gleichzeitig mit Freude und innerer Balance ihr ganzes Potenzial dauerhaft einbringen.

IAK-Dienstleistungen reichen von Einzelcoachings, Trainings, Seminaren, Workshops, Camps, Learning-Circles, Action-Learning, Begleitung von Veränderungsprozessen und Organisationsentwicklung bis hin zu interaktiven Impulsvorträgen, Events und Großveranstaltungen und finden beim Kunden vor Ort, im IAK-Forum, in Seminarhotels, Veranstaltungszentren oder im Internet statt.

www.IAK.at

Menschen bewegen • Wandel gestalten • Chancen realisieren

Dieses SinnBuch eignet sich ideal als Geschenk für verschiedenste Anlässe.

Ab 10 Stück kann auch ein genau passender und individuell gestalteter Bucheinband erstellt werden.

Weitere Details und Bezugsmöglichkeiten findest du auf www.SinnBuch.com und www.facebook.com/SinnBuch

Ich freue mich, wenn wir uns vielleicht eines Tages persönlich kennenlernen. Bis bald ...

Markus Gruber

www.SinnBuch.com

Email: markus.gruber@iak.at

Namaste – Grüß Gott

**Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.**

[Dschalal ad-Din ar-Rumi]

**Handle ich aus Angst oder aus Liebe?
Handelt Ego-Fuzzi oder das Selbst?**



Erinnerung an

das Wesentliche

GeDenken

GeDanken

CD 2
Sprachversion
Meditation

ERINNERUNG an das WESENTLICHE

Wenn das Außen immer unsicherer, komplexer wird,
sich immer schneller verändert und weniger trägt,
dann wird der Weg nach **innen** wesentlich.

Dich zu **erinnern**, dass du früher oder später tot sein wirst, bildet die Basis, damit du das Wesentliche erkennst, große Entscheidungen triffst und dein Leben voller Freude, glücklich und sinnvoll (er)lebst.

Das **Wesentliche** ist das, worauf es im Kern ankommt, es ist von entscheidender Bedeutung, essentiell, der eigentliche Sinn und Zweck.

Das **WesentlichTe** ist deine eigentliche Natur, das Lichte im Wesen.

Ein SinnBuch ist eine völlig neue Verbindung von Musik, Songtexten, Zitaten und Weisheiten zu einer sinnvollen Einheit. Das SinnBuch berührt mit mehreren Sinnen dein Hirn, dein Herz und dein Hara, und du kommst in Kontakt mit zeitlosen Erkenntnissen und Einsichten.

Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.

[Victor Hugo]

Doppel-Musik CD unter anderem mit Hubert von Goisern und Sprachversion/Meditation von Markus Gruber

01. In diesem Moment
02. Am seidenen Faden
03. Abschied nehmen
04. Der Weg
05. Still
06. Stü...
07. Lebwohl
08. Amol seg'ma uns wieder
09. Weiß wie Schnee
10. Ohne jede Warnung
11. Jeder Tag zählt
12. Hier Spricht Dein Herz
13. Leb den Tag
14. Licht und Schatten
15. Neuer Tag
16. Da Juchitzer

ISBN 978-3-200-04342-8

