



# style letter

wls mehr leben – weniger arbeiten

## Warum worklife.style? – sl-start

Warum dieser Name?

**work**

sind unsere Aktivitäten

**life**

bringt ein erfülltes Leben zum Ausdruck

**style**

besagt, wir „stylen“, gestalten unser Leben.

Früher konnten wir uns dem Schoß staatlicher und sonstiger Organisationen anvertrauen. Heute können wir uns darauf immer weniger verlassen.

**Und das ist gut so!**

Vermutlich stützen Sie jetzt. Es kann doch nicht gut sein, wenn wir allein gelassen werden. Sehen wir es so, alles und auch die Menschen befinden sich in einem rasanten Entwicklungsprozess. Und da haben wir heute einen Stand erreicht, in dem wir für uns die Verantwortung selbst voll und ganz übernehmen können und müssen.

**Aber wie kriegen wir die Kurve vom Wohlbehütetsein zum verantwortlichen Akteur?**

Der Zeitpunkt scheint nicht gerade günstig. Den Druck und Stress unserer Arbeitswelt bezahlen wir mit zunehmender Müdigkeit, genannt CFS (chronic fatigue syndrom). Das ist von Depression und Burnout noch weit entfernt, doch es schränkt unsere Aktivitäten erheblich ein. Es raubt uns unsere Energien, unsere Kräfte.

Für die tägliche Routine reicht es allemal. Doch wenn es um Veränderungen, um Kreativität, es darum geht, ein neues Wissensterrain zu erobern, reichen die Energien nicht mehr aus. Ja, richtig, Sie können mehr, viel mehr. Ihre heutige Position ist lediglich der Start in ein brillantes, schillerndes

Leben. Noch schillernder, als Sie es heute empfinden. Was hält Sie zurück?

**Argument:**  
*„Keine Zeit.“*

Besser sollte es heißen

**„Keine Energie.“**

Wo ist Ihre Energie? Es gab doch die Zeit, da war jeder Tag zu kurz. Da konnte kein Vorhaben „verrückt“ genug sein. Da ging man einfach mal die Extra-Meile. Warum ist das heute anders? Was ist mit der Energie geschehen? Sie ist doch noch da.

Für die Routine und ein bisschen Spaß reicht es noch. Und dann?

Gut, dann brauchen wir eben einen

**Energie-  
Rückgewinnungs-  
Prozess**

Wir wissen, in der Natur können wir am besten auftanken. Das ist gut, aber nicht genug.

**Vor Beginn unseres Menschseins bescherte uns die Natur einige Programme.**

Sie waren darauf ausgerichtet uns zu schützen. Die Bedrohungen sind heute andere, doch die Programme sind die gleichen. Also

**wir müssen uns umprogrammieren.**

Dann beginnen wir mal mit dem Um-Programmieren.

## Körper,

er muss benutzt werden.

Belasten Sie Ihren **Kreislauf** durch strammes Gehen in der Natur. Nehmen Sie dabei die Natur bewusst wahr. Das baut Stress ab:

- ✓ wie zeigen Ihnen die Pflanzen die Jahreszeit an?
- ✓ wie erkennen Sie an den Bäumen die Himmelsrichtung?
- ✓ wie lange ist es bis zur nächsten Ernte und wie wird sie sein?
- ✓ welcher Vogel singt da gerade?
- ✓ welche Wolkenformation haben wir, wäre das gut für einen Gleitschirmflug?

Fühlen Sie sich als **Teil des Ganzen**. Wenn Sie die Natur so wahrnehmen, werden Sie stärker von ihr angezogen und wollen auf die Bewegung in der Natur nicht mehr verzichten.

Belasten Sie Ihre **Muskulatur**. Lassen Sie die Muskeln „spielen“. Freuen Sie sich über deren Spannkraft. Machen Sie Liegestütze oder andere Übungen, die Ihnen einfallen. Für das Training der Muskeln ist ein Fitness-Studio besonders inspirierend.

Und wie ist es mit der **Beweglichkeit**? Begrüßen sich Finger- und Zehenspitzen bei durchgedrückten Knien? Erfreuen Sie sich an Ihrer Beweglichkeit. Seien Sie schneller, als alle Jüngeren, wenn etwas aufzuheben ist. Empfehlenswert ist der Übungszyklus „Die fünf Tibeter“.

Stöbern Sie in einer Buchhandlung. Sie finden bestimmt das Richtige, damit Ihr Körper noch mehr zu Ihrem Freund wird.

**Sie besitzen einen Körper  
und sein Zustand  
bestimmt Ihre Lebensqualität.**

Leider funktioniert er nach dem Prinzip:

**Nutze seine Eigenschaften  
oder verliere sie.**

Das trifft auf jeden Muskel, die Gelenke, die Bänder, aber auch auf das Gehirn zu. Alles, was Sie nicht benutzen, wird abgebaut, sehr schnell. Die Natur ist ökonomisch, was sonst. Sie erfand dazu das Gesetz der **Entropie**: Alles strebt einem energieärmeren Zustand zu. Die Ordnung wird Unordnung. Der starke Muskel erschlafft.

Ein Spruch im Fitness-Studio drückt es noch etwas brutaler aus:

**Quäle Deinen Körper,  
sonst quält er Dich.**

Nehmen Sie es sich fest vor, Ihren Körper zu benutzen (quälen), nach dem Motto:

**„Ich bin der Chef.  
Tue, was ich Dir sage.“**

Vergessen Sie nicht, die

**Vitalität ist der  
Normalzustand.**

dafür ist der Körper konstruiert. Gehen Sie nach einer „Missbrauchsphase“ nicht mit der Brechstange ran. Für mehr Leistung müssen die Elemente wieder „gängig“ gemacht werden, wie bei einem Mechanismus. Nehmen Sie wahr, wie der Körper beim Training reagiert (dabei kein iPod am Ohr). Fühlen Sie in ihn hinein. Sind Sie am Anfang nachsichtig, aber nicht zu sehr. Zeigen Sie Ihrem Körper, was er kann und er kann viel, sehr viel, mehr als Sie glauben. Erleben Sie das tolle Gefühl, es geschafft zu haben und befehlen Sie Ihren Milliarden Körperzellen

**ich bin vital.**

Spüren Sie den Ruck, der durch jede Zelle geht. Welch ein Gefühl.

Sollten Sie unter einer Krankheit leiden, ist es selbstverständlich, den Anweisungen des Arztes zu folgen.

**Brennen** Sie Ihr Vorhaben in jede Körperzelle ein. Warum? Mit Sicherheit werden Sie feststellen, Ihr Training gerät mal in Vergessenheit. Kein Problem, aber dann kommt der Impuls: „**weitermachen**“.

## Ernährung

Über zwanzig Kilometer waren wir täglich durch den Urwald auf Nahrungssuche, als unsere Essgewohnheiten programmiert wurden. Da war die süße Beere besonders köstlich und wertvoll.

Heute reichen einige Schritte durch den Supermarkt, aber die Ess-Programme sind noch die gleichen. Wer kann an vierzig Metern Süßwarenregalen unbekümmert vorbeigehen?

Scannen Sie mal die Inhalte der Einkaufswagen an der Kasse. Klassifizieren Sie nach

- **macht vital**
- **macht träge.**

Wer gewinnt? Schätzen Sie das Verhältnis. Wie passen Wageninhalt und Wagenfahrer zusammen. Und wie sieht es bei Ihnen aus? Kleine lässliche Sünden oder zerstörerische Gewohnheiten?

Was ist zu tun?

**Programmieren Sie sich um.  
Das ist einfach.**

Zwei Reize steuern den Menschen

**Schmerz vermeiden  
Lust gewinnen.**

Bei welcher „Nutzung“ ist Ihr Körper voller **Tatendrang** und wann streckt er **träge** alle Viere von sich. Schreiben Sie es in Ihr Journal.

Was wollen Sie? Den kurzen Genuss bis zum Ende der Zunge (knappe acht Zentimeter) oder die pure Lebensfreude: „**Was machen wir jetzt?**“

**Programmieren Sie sich auf Vitalität  
und Ihre Essgewohnheiten folgen.**

Nicht immer, aber immer öfter. Meiden Sie „dichte“ Nahrung, wie z.B. eine Cremetorte. Die ist im Magen genauso eine kompakte Masse ist, wie auf dem Teller. Stellen Sie sich die Arbeit vor, die der Magen damit hat und es ist nichts vitales darin. Der Magen liebt Ballaststoffe, die alles locker machen. Tun Sie ihm den Gefallen.

Seien Sie ein bisschen hungrig, wenn Sie geistig arbeiten, dann raubt Ihnen die Verdauung keine Energie.

Ganz klar, Gemüse und Obst sollten den Speiseplan dominieren.

**Je näher an der Natur,  
um so vitaler.**

Setzen Sie diese Tipps um und Ihr **Energie-Rückgewinnungs-Prozess** kommt in Gang. Sie brauchen kein Studium über Ernährung. Entwickeln Sie ein Gefühl für das, was gut für Sie ist. Stellen Sie sich einfach bei der Auswahl Ihrer Ernährung die Frage:

Macht mich das vital oder träge?  
Gewinnen Sie Energie, um

**der zu sein,  
der Sie sein können.**

Sie müssen nicht zum „Fitness-Freak“ werden. Wenn Sie bewusst wahrnehmen, was Sie tun (oder nicht tun) und wie Ihr Körper darauf reagiert, sind Sie auf dem richtigen Weg.

In den weiteren „style letter“ kommen wir noch darauf, wie Sie Ihr Unterbewusstsein dabei zu Ihrem wertvollsten Freund gewinnen.

**Jetzt haben wir die Energie,  
um an unsere Persönlichkeits-  
Entwicklung ranzugehen.**

Herzlichen Glückwunsch!

## Was ist bei worklife.style anders?

Die Angebote zur Persönlichkeits-Entwicklung gehen immer mehr in die Tiefe. Was früher allgemein als „esoterischer“ Unfug abgetan wurde, findet heute Akzeptanz und das ist gut so. Es entspricht der Evolution. Das Bewusstsein der Menschen entwickelt sich. Da müssen wir nichts tun. Das ist so. Wir müssen es nur erkennen und einen Nutzen daraus ziehen.

Die Natur macht uns zugänglich, was zu uns passt. Sie schützt uns. Lasse ich durch einen Stromkreislauf das Zehnfache der zulässigen Energie fließen, verbrennt der Kreislauf. So könnte es uns auch passieren, wenn wir eine Entwicklung erzwingen, für die wir nicht bereit sind.

Was bedeutet das? Sie werden auf Methoden stoßen, zu denen Sie keinen Zugang finden. Die bei Ihnen nicht „funktionieren“. Verzweifeln Sie nicht. Es ist (noch) nicht Ihr Ding.

wls geht einen anderen Weg. Ihnen werden die Wurzeln in der Tiefe bewusst, die Gesetzmäßigkeiten, die vor Jahrmillionen geschaffen wurden. Ihr Unterbewusstsein sucht zuverlässig das heraus, was zu Ihnen passt. Sie können ihm Vertrauen. Lassen Sie es geschehen und freuen Sie sich über jeden Entwicklungsschritt. Sie müssen nichts tun.

## Die bewusste Wahrnehmung ist die Form höchster menschlicher Aktivität.

Sind Sie einfach „da“, hier und jetzt. Sie spüren das bei anderen Menschen, wenn die „bei“ Ihnen sind und sich ein Gefühl tiefer Verbundenheit einstellt.

Die folgenden Punkte lassen Sie erleben, was wls ist. Prüfen Sie, ob es Ihr Weg sein könnte.

- ✓ wls hilft bei der **Herausforderung** sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Es gibt keine Alternative. Fangen Sie an.
- ✓ wls stellt die **Schöpfereigenschaft** des Menschen heraus und erschließt den Weg zum bewussten Schöpfer, wie es von Beginn an vorgesehen war.
- ✓ Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen **Zugang** zu den geistig/mentalenen Ebenen, die die Entwicklung bewirken. Auch die beste Methode kann nicht bei jedem wirken. Das Festhalten an einer nicht passend erscheinenden Methode kann Frust auslösen.
- ✓ wls geht in die **Tiefe**, dorthin wo alle Methoden ihren Ausgang haben, dort wo jeder seine **Wurzeln** hat. Hier kann jeder erfolgreich starten.
- ✓ wls macht grundsätzliche **Zusammenhänge** bewusst. Man muss nichts lernen. Der Vorhang geht auf und alles liegt klar vor einem. Für immer.
- ✓ Mit wls lernt man, wie **Radfahren**. Es geht um Ergebnisse und nicht wie sie zustande kommen. Aus Komplexität wird Einfachheit.
- ✓ wls gibt Anregungen für den **Sofort-Einstieg**. Zum Beispiel für die Ziele. Wer mal drin ist personalisiert die Ergebnisse Schritt für Schritt, bis es passt.
- ✓ Eine Entwicklung ist **individuell**. Jeder Mensch entwickelt sich anders. Jeder kommt

zu anderen Ergebnissen. Jedes Ergebnis ist gut und einmalig.

- ✓ Auch die Entwicklungs-**Geschwindigkeit** ist individuell. Entwicklungs-Pausen sind normal. Danach kann es mit einem Schub weitergehen. Vergleiche und Wettbewerb machen keinen Sinn. Was zählt ist die Entfaltung der **Individualität**.
- ✓ Neben der Persönlichkeits-Entwicklung bietet wls die bewusste **Gestaltung des Arbeitsumfeldes**, damit Ihre Entwicklung ungehindert erfolgen kann. Das Arbeitsumfeld ist der Trainingsplatz für Ihre geistige Entwicklung.
- ✓ Die „style letter“ verflechten **beide Gebiete** miteinander. Sollte sich Ihnen ein Inhalt nicht erschließen, übergehen Sie ihn. Morgen sind Sie ein anderer Mensch als heute und alles ist klar.
- ✓ Jede Entwicklung hat ein **Ziel**:  
Auf der Basis seiner **außergewöhnlichen Eigenschaften** den Menschen einen **wertvollen Nutzen** bieten und eine **angemessene Gegenleistung** erhalten.

Machen Sie sich voller Vertrauen auf den Weg und lassen es geschehen.  
Bleiben Sie dran.  
Es ist Ihr Weg.

Treten Sie ein in die Welt heiterer Gelassenheit. Lassen Sie die Ängste des Alltags hinter sich. Nervosität und Aufregung haben ein Ende. Ihre innere Stimme leitet Sie. Sie sind nicht allein. Sie sind Teil eines großen Ganzen.

Entschlüsseln Sie die Botschaften des Lebens. Nehmen Sie die „Zufälle“ des Lebens als kleine Wunder wahr, die Ihnen täglich begegnen und Ihr Leben bereichern. Bleiben Sie sensibilisiert. Dringen Sie tiefer ein in die Welt unendlicher Möglichkeiten.

Es wäre für mich eine große Ehre, wenn wir einen Teil des Weges gemeinsam gehen könnten.

Ihr  
Wolfgang T. Kehl  
[www.worklife.style](http://www.worklife.style)

## Inhalte der „style letter“

Hier finden Sie die Übersicht der vorhandenen und in Vorbereitung befindlichen „style letter“.

### sl-001 Die Ausgangs-Situation

Die fünf Lebensbereiche – Ihre Ausgangs-Situation – Ihre Ziel-Situation – Ihre Aufgabe – Ihr Potenzial – Folgen von eingeschränktem Potenzial-Einsatz – bewusstes Denken – Gedanken lenken – George unser größter Freund und Helfer – alles wie Radfahren – warum schreiben?

### sl-002 Ziele setzen – Ziele erreichen

Beispiel-Ziele der fünf Ziel-Bereiche – Vision – Mission – Kopfkino – Eigenschaften von Gedanken – Ihre eigenen Ziele .

### sl-003 Einstieg in die Ablauf-Gestaltung

Ablauf-Bewusstsein – der erste Ablauf – Störungen – die vier Gründe – ein Drittel geht verloren – Stör-Definition – das Unwesen von Elsa - Betriebsblindheit – primäre und sekundäre Störungen – Störungen aufspüren und auflösen

### sl-004 Den Geldfluss stärken

Was unser Bildungswesen uns vorenthält – vierzehn unverzichtbare Geldregeln – die Geld-Formel „Ei-Le-Nu-Na-Ge“ – das „Ein-Personen-Unternehmen“.

Ihr Besuch der Seite [www.worklife.style/line.html](http://www.worklife.style/line.html) zeigt Ihnen, welche „style letter“ verfügbar sind.