



Du möchtest über einen kostenlosen Newsletter mehr
über das Streben nach Weisheit erfahren?
(www.michael-heilmann.de/newsletter)

Michael Heilmann

DIE WEISHEITS FORMEL

Wie du klüger entscheidest und
zufriedener durchs Leben gehst

16

Grundhaltungen,
die dich zufriedener,
das Miteinander
stressfreier & die Welt
ein Stück besser
machen

FÜR MEHR
RESILIENZ & MENTALE STÄRKE

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausdrücklichen Zustimmung des Herausgebers. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

Deutsche Erstausgabe März 2025 Copyright © 2025 Michael Heilmann,
Auf dem Kamp 15, 58675 Hemer

Autor: Michael Heilmann

Umschlaggestaltung: Sprudelkopf Design – www.sprudelkopf-design.de

Umschlagmotiv: iStockphoto © Oat_Phawat, tomozina und
Weerayuth Kanchanacharoen

Buchsatz: Angelina Schlosser – www.angelinaschlosser.com

Marketing und Vertrieb: Sinaveria – www.sinaveria.de

Lektorat/Korrektorat: Christina Rexeis – rexeis.digital

Alle Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Bilder erstellt mit Magic Studio

ISBN Hardcover: 978-3-9827126-1-1

ISBN Taschenbuch: 978-3-9827126-0-4

INHALT

VORWORT.....	9
WARUM NACH WEISHEIT STREBEN?	15
WAS IST EIGENTLICH REALITÄT?.....	21
VON DER REALITÄT ZUR INDIVIDUELLEN VERSTANDESWIRKLICHKEIT ..	27
DER VERSTAND DENKT UND BEHERRSCHT UNS.....	39
BEWUSSTES ERLEBEN UND REFLEXIONSFÄHIGES BEWUSSTSEIN	43
WAHRHEIT UND ERKENNTNIS DER EIGENEN UNKENNTNIS	52
DIE VERNUNFTSCHLEIFE.....	57
WAS IST NUN WEISHEIT?.....	60
ALLGEMEINE SCHLUSSFOLGERUNGEN UND WEISE GRUNDHALTUNGEN.....	68
I. INDIVIDUELLE WAHRHEIT	70
II. ICH-PERSPEKTIVE	75
III. ALLGEMEINE BEWERTUNGSMUSTER, WERTE UND NORMEN	77
IV. EIGENE BETROFFENHEIT	80
V. STREBEN NACH FREIHEIT	84
VI. IM BEWÄHRTEN VERHARREN.....	87
VII. ZU SCHNELLES, EMOTIONALES BEWERTEN UND URTEILEN	90
VIII. EIGENNUTZMAXIMIERUNG.....	94
IX. EMOTIONEN	98
X. STREBEN NACH GLÜCK	101
XI. RELIGION UND SPIRITUELLER GLAUBE	106
XII. GLAUBENSsätze	110
XIII. GESUNDE LEBENSFÜHRUNG	115
XIV. KOMMUNIKATION.....	120
XV. UMGANG MIT KONFLIKTEN	124

ZUSAMMENFASSUNG WEISER GRUNDHALTUNGEN	128
NUTZEN VON WEISHEIT UND WEISEM VERHALTEN	137
DIE WEISHEITSFORMEL	139
BEWUSSTSEIN TRAINIEREN.....	143
WEISHEIT ACHTSAM HERBEIATMEN.....	146
SAPIENTISMUS	152
SAPIENTISTISCHES MANIFEST	157
VISION EINER GEREIFTEN (WELT-)GESELLSCHAFT	162
NACHWORT	181
ANMERKUNGEN	184

*„Also lautet ein Beschluss:
Dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das ABC
Bringt den Menschen in die Höh’;
Nicht allein in Schreiben, Lesen
Übt sich ein vernünftig Wesen;
Nicht allein in Rechensachen
Soll der Mensch sich Mühe machen;
Sondern auch der Weisheit Lehren
Muss man mit Vergnügen hören.“*

*Wilhelm Busch, humoristischer Dichter
und Zeichner (1832 – 1908)¹*

VORWORT

Beginnen wir mit den Herausforderungen, mit denen wir uns bei unserer persönlichen Glückssuche, im familiären Umfeld oder im Beruf konfrontiert sehen: Wie beispielsweise gehe ich mit der zwischenmenschlichen Konfliktsituation um, die mich gerade beschäftigt? Wie schaffe ich es, aus meiner Beziehung eine dauerhaft gute Partnerschaft zu machen?

Für ausgeglichene und wertschätzende Beziehungen spielt emotionale Intelligenz eine große Rolle: einerseits gilt es die weniger auffälligen Emotionen des Gegenübers wahrzunehmen, andererseits die eigenen Emotionen zu spüren und sie vor allem im Griff zu behalten. Wie gelingt es, private und berufliche Herausforderungen möglichst stressfrei zu bewältigen, sinnvolle Ziele zu verfolgen und mich weiterzuentwickeln? Bei Vielen besteht der Wunsch nach persönlicher und gesellschaftlicher Orientierung. Gleichzeitig wird die Absicht deutlich, mentale Stärke zu gewinnen und in widrigen Situationen mehr Resilienz zu zeigen. Die Positive Psychologie weist hier einen Weg weg von defizitorientierten Therapien hin zu einer Stärkung des eigenen Glücksempfindens, einer positiven Weltsicht und dem Erleben von mehr Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus beschäftigt viele von uns die Frage: Wie gelingt es mir, ein stressfreieres, zufriedenes Leben zu führen? Wie halte ich mich möglichst fit und gesund? Für mich erwuchs daraus eine Hauptfragestellung: Existiert eine übergeordnete Idee, die eine gesunde, positive Persönlichkeitsweiterentwicklung und eine in allen Belangen erfolgreiche Lebensführung bewirkt? Existiert ein Konzept, das innere Zufriedenheit, emotionale und mentale Stärke und das Treffen von guten Entscheidungen zusammenfügt? Kurz gesagt: Gibt es eine übergeordnete Lebensstrategie, die Wegweiser für ein gutes Leben ist?

Meine Antwort lautet: Ja, es gibt sie. Es ist das Streben nach Weisheit. Dieses Streben kann diese berechtigten Wünsche und Anliegen

erfüllen, das Miteinander reibungsärmer machen und insgesamt eine bessere Welt schaffen.

Das Thema Weisheit mag für manche (noch) nach einem verstaubten philosophischen Konzept klingen. Wer aber nach persönlichem Glück und Zufriedenheit, mentaler Stärke und angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen nach Fortschritt und Lösungsansätzen sucht, der wird hier fündig werden. Mir erscheint es angesichts des sich abzeichnenden Sturms an Veränderungen gerade jetzt die richtige Zeit zu sein, das Konzept des Weisheitsstrebens in die Moderne des 21. Jahrhunderts zu übersetzen.

An dieser Stelle will ich mit zwei Mythen brechen, quasi einem weit verbreiteten Klischee von Weisheit den grauen Bart abschneiden. Nicht selten sehen wir weises Handeln aufgrund von langer Lebenserfahrung als ein tugendhaftes Verhalten im hohen Alter.² So wie ich aber Weisheit verstehe, können sehr wohl auch junge Menschen weise handeln, nämlich wenn sie sich in einem Moment bewusst und der jeweiligen Situation angemessen verhalten. Es ist für den eigenen Lebensweg sogar äußerst vorteilhaft, ein von Weisheit geprägtes Handeln so früh wie möglich zu üben. Du profitierst davon, weil du bereits im Vorfeld von Konflikten und erst recht im Umgang mit ausgebrochenen Konflikten anders reagierst und dir dadurch im Laufe deines Lebens viel Stress ersparst. Damit will ich mit dem zweiten Mythos aufräumen: Weisheit entwickelt sich mit dem Alter keineswegs von selbst. Es existieren genügend ältere Mitmenschen, denen es augenscheinlich an weisem Verhalten mangelt. Weisheit tritt folglich nicht automatisch ein, sondern muss erworben werden. Das Gute ist, dass dies auch bedeutet, dass sie zielgerichtet erlernbar ist. Wie gesagt: je früher, desto besser.

Mich haben immer Menschen inspiriert, die nicht engstirnig und rechthaberisch auftraten, sondern über den Tellerrand hinausgesehen haben. Der ehemalige Bundeskanzler Helmut Schmidt und auch Bundespräsident Richard von Weizsäcker waren solche Persönlich-

keiten, die sich durch wohlüberlegte und umsichtige Aussagen über Parteilgrenzen hinweg Sympathie und Respekt verschafft haben..

Schon als junger Mensch hätte ich mir solch eine Persönlichkeit als Vertrauten gewünscht, auch deshalb, weil mir bewusst war und ist, dass ich mich nicht in jeder Situation richtig verhalte und in der Vergangenheit oft besser hätte handeln können. Dabei hat mich schon im Studium der Gedanke beschäftigt, ob es nicht eine Art Anleitung für den Lebensweg geben könnte, mit deren Hilfe man sowohl glücklich als auch erfolgreich wäre.

Eine Bereicherung war sicherlich die gemeinsame Entscheidung meiner Frau und mir, nach der Geburt unseres ersten Kindes die Rollen zu tauschen. Unser Jahreseinkommen war damals gleich hoch, und so habe ich eine berufliche Karriere für die Erziehung unserer drei Kinder eingetauscht. Ein damals wie heute ungewöhnlicher Lebensweg, den ich in zwanzig Jahren als ‚Hausmann und Vater‘ niemals bereut habe. Zum Ausgleich habe ich mich in vielen Bereichen ehrenamtlich engagiert, unter anderem als ehrenamtlich tätiger Schiedsman, und konnte so Mitmenschen in Konfliktsituationen helfen, Probleme in ruhiger Atmosphäre nachhaltig zu lösen. Als parteipolitisch unabhängige Person engagierte ich mich nahezu ein Vierteljahrhundert in der Kommunalpolitik. Dort wunderte ich mich nicht selten über manche Mitbürger und Politiker jeglicher Couleur. Es fiel mir auf, dass sie ihre Urteile mit großer Selbstgewissheit fällen, ohne Hintergründe zu kennen, und in schwierigen und komplexen Sachverhalten nur eine einzige – nämlich ihre – Antwort als richtig zulassen. Wo sind die Menschen, die eine Situation differenziert betrachten, die zugeben, auch einmal etwas nicht zu wissen? Wo sind die Menschen, die nicht für jede Frage sofort eine einfache Antwort parat haben, die ausgewogen denken und handeln und sich auch einmal kritisch selbst hinterfragen? Gibt es noch Personen, die bei einem außergewöhnlichen Ereignis einen kühlen Kopf bewahren, etwas auch mal mit Humor nehmen und die sich manchmal fragen, was denn nun das Richtige ist? Durch mein Engagement in meiner Heimatstadt wurde ich zum parteipolitisch unabhängigen

Bürgermeister gewählt und dadurch Chef der Kommunalverwaltung. Nach dem Ausscheiden aus dem Amt habe ich mich intensiv mit dem Konzept Weisheit beschäftigt. Mit Anfang Sechzig habe ich mir für den nächsten Lebensabschnitt eine Aufgabe gesetzt, nämlich Menschen für das Streben nach Weisheit zu begeistern, zu ihrem eigenen Nutzen und zum Vorteil der Gesellschaft.

Dazu habe ich die alten Erkenntnisse der Philosophen mit aktuellem Wissen aus Neurowissenschaften und Psychologie und eigene Erfahrungen miteinander verknüpft.³ Ich habe es aber nicht dabei belassen, theoretische Zusammenhänge darzustellen, sondern jedem Leser und jeder Leserin eine konkrete Anleitung für ihre persönliche Reifung an die Hand gegeben. Ich habe mich dabei bewusst auf das zum Verständnis Notwendige beschränkt und auch die Grundhaltungen und die Umsetzung so einfach wie möglich gehalten, nach dem Motto: Keep it simple.

Das Streben nach Weisheit ist ein Entwicklungsprozess der persönlichen Reifung. Es dient nicht nur der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Wenn viele Mitmenschen sich in diese Richtung entwickeln, führt es auch zu einer reiferen Gesellschaft. Beides ist Ziel dieses Buches. Mein Ansinnen ist, Lust auf mehr Weisheit zu wecken. Mehr Weisheit erscheint mir ein erfolgversprechender Ansatz zu sein, die gegenwärtigen gesellschaftlichen und (welt-)politischen Umwälzungen zu erkennen, zu antizipieren und bestmöglich zu meistern.

Ich beginne mit einem Thema, das viele bewegt. Was das Gendern betrifft, scheint es in der öffentlichen Diskussion nur zwei Positionen zu geben: Die eine Gruppe will als Vorreiter für eine gerechte Welt die Gleichbehandlung aller Geschlechter auch in die Alltagssprache tragen. Die andere Gruppe lehnt das Eindringen in ihren vertrauten Sprachgebrauch als übergriffig ab. Gibt es im Umgang mit dem Gendern nur diese zwei Optionen? Wie wäre es, die Vehemenz und die emotionale Aufgeregtheit beiseitezulegen und die Geduld aufzubringen, zu sehen, wie sich unsere Sprache entwickelt. Sie ist sowieso

nie statisch gewesen. Das würde bedeuten, den Menschen die Freiheit zu lassen, zu sprechen, wie sie es für richtig halten. So ist Gendern und Nichtgendern jeweils möglich und beides gut und richtig.

Für den Text habe ich mich entschieden, aus Rücksichtnahme auf die Vielfalt an Geschlechtern und Geschlechtsidentitäten an manchen Stellen zu gendern, es aber dort, wo es die Lesefreundlichkeit unnötig erschwert, auch bewusst zu unterlassen. Darauf werden einige mit dem Einwand reagieren, diese Verfahrensweise sei inkonsequent und „ein bisschen schwanger“ gebe es nicht. Das stimmt – bei Schwangerschaften. Ansonsten gilt auch in diesem Zusammenhang, dass die Welt und Ausdrucksformen vielfältig sind und ich mich durchaus entscheiden kann, nur „ein bisschen“ zu gendern, nämlich dort, wo es mir angebracht erscheint.

Unabhängig davon, ob jemand in Sprache oder Schrift gendert oder es unterlässt: Nur in der konkreten Situation oder Begegnung erfahren wir, ob jemand tatsächlich wertschätzend und respektvoll mit anderen Menschen umgeht. Für die Person, die nach Weisheit strebt, ist respektvoller Umgang mit allen Mitmenschen unabhängig von ihrer Hautfarbe, Herkunft oder ihrem Geschlecht Ausdruck ihres Weltverständnisses und wird somit zur Selbstverständlichkeit.

Diesem Buch ging ein langer und intensiver Entwicklungsprozess voraus. An dieser Stelle möchte ich den Mitstreiter*innen bei diesem Projekt danken, insbesondere meiner Ehefrau Rianne für die wertvolle Mitarbeit und meiner Tochter Lisanne für ihre Unterstützung.



Athene, griechische Göttin der Weisheit

„Die Zukunft gehört jenen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.“

Eleanore Roosevelt, UN-Diplomatin (1884 – 1962)⁴

WARUM NACH WEISHEIT STREBEN?

Ein verurteilter Straftäter und eine nachweislich des hundertfachen Lügens überführte Person disqualifizieren sich selbst für jegliches Staatsamt. Das sehen nicht nur wir in Europa, sondern auch viele US-Amerikaner so, darunter auch Republikaner. Trotzdem wurde Donald Trump auf demokratischem Wege gewählt und im Januar 2025 als 47. Präsident der größten Welt- und Wirtschaftsmacht vereidigt. Das Zustandekommen des Ereignisses und auch dessen Konsequenzen sind sehr viel vielschichtiger, als wir im ersten Moment glauben wollen. Wesentlich für dich als Leser*in und für unseren Fortgang soll hier nur sein, dass neben den vielen bereits bestehenden Umwälzungen damit nochmals ein Mehr an Veränderungen auf jeden Einzelnen zukommt. Und wenn es nur ist, dass mehr Geld für Verteidigung an anderer Stelle fehlen wird. Auch wenn wir diese Vielzahl an Veränderungen nicht wollen, sind sie dennoch vorhanden und real und wir müssen lernen, damit umzugehen. Aber wie?

Die Menschheitsgeschichte ist beherrscht vom Streben nach Reichtum und Macht, vom Streit um religiöse Wahrheiten und von Eigennutz. Sie ist geprägt von Kriegen mit unermesslichem menschlichem Leid, das sich die vernunftbegabten Wesen der Gattung ‚Mensch‘ gegenseitig zufügen. Wäre es nicht ein enormer Fortschritt, wenn unsere zukünftige Geschichte vom Streben nach Weisheit bestimmt würde?

Es ist heute schon abzusehen, dass das globale Auseinanderdriften in eine multipolare Welt und der digitale und technologische Fortschritt enorme wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen für ausnahmslos alle Menschen mit sich bringen werden. Vor diesem

Hintergrund gilt es, die Herausforderungen der Zukunft positiv zu bewältigen, was weises, vorausschauendes Denken und Handeln verlangt.

Auch wenn niemand die Zukunft exakt voraussagen kann, können wir mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass Umweltproblematiken wie Boden- und Meeresverschmutzung und insbesondere die Erderwärmung für jeden einschneidende Konsequenzen im persönlichen Umfeld mit sich bringen. Der jüngste Bericht des Club of Rome listet wissenschaftlich fundiert Auswirkungen auf, mit denen wir aller Wahrscheinlichkeit nach konfrontiert werden, sollten wir dem Klimawandel nicht entschieden gegensteuern. Wir können erwarten, dass soziale Ungleichheiten größer und prekäre Lebenssituationen für viele Menschen wahrscheinlicher werden und dies in der Folge in vielen Staaten zu sozialen Unruhen und zu zunehmender weltweiter Migration führen wird.⁵ In dieser Entwicklung steckt Sprengkraft, die das Potenzial hat, im ersten Jahrhundert des dritten Jahrtausends alles Vertraute auseinanderzureißen – und anschließend neu zusammenzusetzen. Jeder Mensch auf dieser Welt muss sich darüber im Klaren sein, dass etwas auf uns zukommt, was uns auf mehrfache Weise treffen und betreffen wird. Allerdings kann jeder beitragen, dies abzumildern und zu antizipieren. Von Vernunft und Weisheit geleitetes, einsichtiges Erkennen von Fakten und umsichtiges, aktives Handeln sind nicht nur wünschenswert, sondern zwingend erforderlich.

Abgesehen von dieser weltweiten Veränderungsdynamik, sucht jeder Einzelne von uns nach individuellem Glück, nach Gesundheit, Liebe, beruflichem Erfolg und Anerkennung. Wir wünschen uns eine friedliche Zukunft mit größtmöglicher Freiheit und ringen um die beste Entscheidung für das eigene Leben. Auch da zeigt sich das Streben nach Weisheit als glücks- und resilienzförderndes Konzept. Ein reflektiertes, ausgewogenes und mit emotionaler Gelassenheit versehenes Tun wäre für uns alle ausgesprochen hilfreich.

Stets suchen wir nach der jeweils besten Entscheidung und nach ethisch verantwortungsvollem Handeln. Unabhängig davon, ob wir essen, sprechen, einkaufen oder arbeiten: Jeden wachen Augenblick handeln wir, und immer wieder stellt sich dabei die Frage nach dem in diesem Moment richtigen Tun.⁶ Dabei kommt das Phänomen Weisheit aufs Tablett. Was macht sie aus und wie kann sie uns bei unseren Entscheidungen unterstützen? Seit der Antike steht in vielen Kulturen und unter Philosophen der Begriff Weisheit für ausgewogenes, wohlüberlegtes Agieren und situationsgerechtes Entscheiden. Weisheit galt und gilt als höchstes Entwicklungsziel des Menschen.⁷

Aber was ist Weisheit überhaupt? Dazu existiert meines Erachtens ein eher vages Verständnis. Oft beschränkt es sich auf allgemein gehaltene Tagessprüche und Empfehlungen, beispielsweise, dass wir „alle Menschen wie uns selbst lieben“ sollen oder „Herausforderungen nicht kleiner werden, wenn man wegschaut“ und sprichwörtlich den Kopf in den Sand steckt. Dabei handelt es sich um Allgemeinplätze, die einen Impuls zum Nachdenken liefern sollen. Die Psychologen Ursula Staudinger und Paul Baltes haben in ihren grundlegenden wissenschaftlichen Studien aufgearbeitet, wie sich Weisheit in konkreten Fallbeispielen äußert: Nach deren Ansicht zeigt sie sich als eine besondere Einsichts- und Urteilsfähigkeit in schwierigen Situationen.⁸ Die Weisheitsforscherin Judith Glück hat die Eigenschaften von als weise angesehenen Menschen studiert und dabei fünf Wesensmerkmale erfasst: Offenheit für neue Perspektiven, Einfühlungsvermögen, Reflektiertheit, ein kluger Umgang mit den eigenen Gefühlen und Selbstvertrauen.⁹ Hierbei handelt es sich um eine Beschreibung von als weise erachteten Menschen. Mich beschäftigt aber darüber hinaus die Frage, wie sich diese Eigenschaften erwerben und anwenden lassen.

Aus diesen Gründen möchte ich meinen Lesern das Phänomen Weisheit mit einer anderen Herangehensweise erschließen. Dazu finde ich insbesondere folgende Fragen spannend:

- Warum handeln wir Menschen nicht immer weise?
- Wie lässt sich Weisheit in der Praxis definieren und welchen Nutzen bringt sie?
- Wie kann ich mir Weisheit aneignen und selbst weise sein?

Unabhängig von ihren Lebensumständen besitzen alle Menschen die Fähigkeit zur Vernunft und damit die Möglichkeit, diese in einem achtsamen, bewussten Moment für weises Verhalten einzusetzen. Das kontinuierliche Streben nach persönlicher Weisheit kann somit jedem Einzelnen ein glücklicheres, erfolgreicher und insgesamt zufriedeneres Leben verschaffen. Das in diesem Buch entwickelte Weisheitskonzept kann bei der Verwirklichung persönlicher Ziele, in Partnerschaft und Familie genauso unterstützen wie im Beruf, im Umgang mit Kolleg*innen und bei unternehmerischen Entscheidungen. Es geht darum, ein von Weisheit geprägtes Handeln als übergeordnetes, primäres Ziel zu etablieren, um mit dieser Grundhaltung das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Anders als die vereinfachenden Vorstellungswelten von Extremist*innen, Heilsversprecher*innen und Populist*innen steht die Idee des Weisheitsstrebens für einen friedlichen Pfad und differenzierte und angemessene Lösungen. Es ist eine Idee, die alle Menschen in größtmöglicher Freiheit, in Wohlstand und großer Zufriedenheit miteinander leben lässt. Und dies unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit und frei von Diskriminierung. Sich von den Vereinfacher*innen aller Art abhebend, verkörpert das Streben nach Weisheit einen gesamtgesellschaftlichen Gegenentwurf, der in ein neues Zeitalter münden kann.

Für Veränderungen an uns selbst, in Gesellschaft und Umwelt reichen gut gemeinte Vorsätze, Appelle und das bloße Wissen darüber, was notwendig wäre, allerdings nicht aus. Für den Wandel zum Besseren existieren nach meiner Ansicht zwei Wendepunkte, die ich an dieser Stelle als Thesen formuliere:

Nur derjenige, der die Bereitschaft hat, in seinem Alltag Weisheit im Handeln zu praktizieren, wird tatsächlich seine Herausforderungen so erfolgreich wie möglich meistern und mit mentaler Stärke ein freies, glückliches und zufriedenes Leben führen.

Erst dann, wenn sich viele Menschen weise verhalten, werden sich eine friedlich und gerecht agierende Gesellschaft und eine ethisch handelnde Wirtschaft bilden, wovon wiederum jeder Einzelne, Natur und Erde profitieren.

Diesen beiden Narrativen folgend, lege ich in diesem Buch unter Zuhilfenahme von Wissenschaft, Vernunft und Philosophie komprimiert dar, wie sich jede einzelne Person – unabhängig davon, unter welchen Umständen sie lebt – aktiv an Weisheit orientieren und danach leben kann. Wobei es sich in einem Buch über Weisheit verbietet, absolute Wahrheiten verkünden zu wollen oder glauben zu machen, alle Fragen beantworten zu können. Die enthaltenen Ansätze dienen somit auch als Anregung zur Diskussion.

Um zu den beschriebenen Zielen zu gelangen, gehe ich in diesem Buch einleitend darauf ein, was der Begriff Realität bedeutet und wie unser Gehirn aus unserer Umwelt ein Bild kreiert, welches wir fälschlicherweise für Realität halten. Daraus ergeben sich eine Reihe von Erkenntnissen und neue Blickwinkel auf Wahrheit, Vernunft und unser tägliches Handeln. Daraus lassen sich wiederum eine Reihe von allgemeinen Schlussfolgerungen und weisen Grundhaltungen ableiten, die als Orientierung für weises Handeln dienen. Dadurch wird der hohe Nutzen deutlich werden, den das Streben nach Weisheit besitzt. All diese Erkenntnisse münden in eine ‚Weisheitsformel‘, die das Praktizieren von Weisheit erleichtert. Zum Ende hin geht es mir auch darum, praktische Übungen aufzuzeigen, wie sich jeder Mensch mehr bewusste Momente im täglichen Leben antrainieren kann, um Weisheit in seinen Alltag zu integrieren.