

„Dem Leben Richtung geben“ ist ein Lieblingsbuch von Heiko Bräuning. Dass er jetzt seinem Leben Richtung gibt durch eine fiktive Deadline ist zwar etwas makABER – aber: Es geht im Leben letzten Endes eben wirklich darum, richtige und wichtige Entscheidungen zu treffen, und nicht immer wieder aufzuschieben. Sein Deadline-Experiment ist eine anspruchsvolle, aber wirkungsvolle Methode! Das Buch geht definitiv jeden an und wird jeden zum Handeln inspirieren!

*Prof. Dr. Jörg Knoblauch, Inhaber Tempus-consulting,  
Bestseller-Autor u.a. von „Dem Leben Richtung geben“ und Keynote-Speaker*

Gott bestimmt Anfang und Ende. Da schon in der Bibel der Hinweis steht, dass wir unser Ende bedenken sollen, sind Heikos Gedankengänge nicht nur skurril, sondern aufrüttelnd, beruhigend und vor allem hilfreich fürs Leben.

*Samuel Koch*

Ich habe das Buch verschlungen wie selten eines in meinem Leben. Anfangs skeptisch, aber mit jeder Seite kam die Überzeugung auf, dass ich das auch versuchen werde. Sofort! Eine so geniale Idee, seinem Leben eine Deadline zu setzen, befreit ungemein und erleichtert den Alltag ab der erste Seite. Jeder sollte ... ach was, muss dieses Buch gelesen haben. Es bringt Entspannung in allen Lebensbereichen und ich frage mich, warum es diese Idee und das Buch bisher noch nicht gab. Packend und praxisnah bis zur letzten Seite. Ich bin begeistert.

*Josef Müller, Autor und Sprecher (Ziemlich bester Schurke)*

Ein fantastisches Buch, das berührt, nachdenklich macht und herausfordert, sich mit der Gewissheit des eigenen Sterbens auseinanderzusetzen. Eine Inspiration, jeden Tag als Geschenk zu sehen. Danke für diese persönliche und authentische Liebeserklärung an das Leben.

*Schwester Teresa Zukic*

Heiko Bräuning hat ein bemerkenswertes Experiment mit sich durchgeführt und lässt uns Leser auf lebendige, sympathische Weise daran teilhaben, voller herrlicher Geschichten und Einfälle, mit viel Herz und Seele. Es ist aufregend mitzuerleben, wie sich die diffuse Angst vor dem Tod verändert, wenn man ihr tief in die Augen schaut. Ein spannendes tête-à-tête mit dem eigenen christlichen Glauben. Ich hoffe, es ist kein spoiler, wenn ich vermute, dass Heiko seinen Todestag überlebt hat. Damit hat er sogar die Auferstehung bereits hinter sich. Lassen Sie sich von seinen Erlebnissen mitreißen und trösten. Unbedingt lesen!

*Tiki Küstenmacher*

Dieses Buch kann dein Leben verändern und dir völlig neue Erfahrungen, Einsichten und Veränderungen schenken. Endlich richtig zu priorisieren: Was ist angesichts der verbleibenden Zeit noch zu tun, ohne es später zu bereuen, nicht getan zu haben? Es geht darum, anvertraute **Zeit als Geschenk** zu sehen und sinnvoll zu nutzen.

*Prof. Dr. Lothar Seiwert, CSP, CSPGlobal,  
Keynote-Speaker und Bestsellerautor „Simplify your Life“  
und „Simplify your Time“, [www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)*

Wüssten wir unser eigenes Todesdatum, selbst wenn es in weiter Ferne wäre, ich denke, wir würden unser Leben augenblicklich mehr in die richtige Richtung lenken. Ja, selbst beim Lesen der ersten Seiten wurde ich nachdenklich und sie berührten mich sehr, genauer gesagt rüttelte Gott mächtig an meinem Herzen. Ich fühlte mich ertappt, dass so manches in meinem Leben nicht in Ordnung ist. Ich finde es mutig, dass Heiko vier Jahre mit seinem fiktiven Todesdatum lebte. Nicht nur ihn veränderte es, sondern nun auch mich, und viele andere, die diese kostbaren Zeilen lesen werden, da bin ich mir sicher. Was bleibt nun in den letzten Atemzügen?

Die Sehnsucht nach Liebe, nach Versöhnung, und letztendlich die Hoffnung auf ewiges Leben und den Frieden, den diese Welt nicht geben konnte. Wenn dies alles auf den letzten Metern so wichtig ist, dann sollten wir schon heute damit anfangen. Einander in Liebe zu begegnen und sie auch wieder klar aussprechen. Versöhnt miteinander zu leben, dass wir vergeben und auch um Vergebung bitten können, und dass wir heute schon anfangen, auf Gott zu vertrauen ..., denn heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.

*Michael Stahl*

Heiko Bräuning hat die Bibelstelle „Herr, lehre mich bedenken, dass ich sterben werde, damit ich klug werde!“ am eigenen Beispiel großartig verdeutlicht. Mich hat sein neues Buch „Mein Deadline-Experiment“ sofort angesprochen. Was für ein Gedanke ...“

*Norman Rentrop*



**Heiko Bräuning**

# **Mein Deadline-Experiment**

*Vom fiktiven Sterben zum glücklicheren Leben*

cap-books

Bestell-Nr.: 52 50503  
ISBN 978-3-86773-283-3

Alle Rechte vorbehalten  
© & ® 2017 cap-books  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Lektorat: Ute Mayer  
Umschlaggestaltung: Olaf Johannson, spoon design

Bibelzitate aus:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen.  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000. Genfer Bibelgesellschaft.  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Kontakt für Konzerte, Lesungen und Vorträge: post@deadline-experiment.de

# Inhaltsverzeichnis

---

Statt Vorwort – ein Nachruf: Die Todesanzeige .....	9
Wohlauf, wohlan, zum letzten Gang .....	13
Ein verhängnisvoller Entschluss .....	17
Eine folgenreiche Predigt .....	20
Die ersten Tage vom Rest des Lebens .....	26
Der Damokles-Effekt .....	31
Das Leben fühlt sich anders an .....	38
Der Rest des Lebens .....	41
Entscheidungen treffen!.....	43
Alles nur Bluff?.....	49
Die Angst im Kopf: Selbsterfüllende Prophezeiung.....	53
Halbzeit(bilanz) .....	60
Großes Kino: Der Lebensfilm! .....	62
Warum der Lebensfilm zur Deadline gehört .....	69
Jetzt sind Sie dran! .....	73

Schneller als erwartet! .....	75
Tabuzonen einer Deadline .....	87
Letzte Dinge klären .....	90
Deadline – Wendepunkt .....	97
Hurra, ich lebe noch! .....	101
Montag, der 18. 04. 2016 – Tag zwei nach der Deadline.....	104
Die neue Zeit: Alles auf Null! .....	108
Das neue Denken, ein anderes Leben .....	110
Genießen .....	115
Dankbarkeit .....	125
Konzentration .....	132
Zur Mitte finden .....	139
Loslassen.....	146
Bleibt alles beim Alten? .....	155
Eine kurze Selbstanleitung .....	160



## Statt Vorwort – ein Nachruf: Die Todesanzeige

---

**Z**ugegeben: Es war „nur“ ein Experiment! Mir einen fiktiven Todestag zu setzen: 16. April 2016. Bis dahin waren es zum Zeitpunkt des Entschlusses noch vier Jahre. Ich hatte keine Ahnung, welche weitreichenden Konsequenzen so ein Termin mit sich bringt. Vier Jahre: Die Zeit war zu kurz, um sie mit Nebensächlichem und Lästigem zu verbringen. Was aber ist mir denn wirklich wichtig in Anbetracht der noch verbleibenden Zeit? Es hat geklappt, endlich neue Prioritäten zu setzen und wichtige Entscheidungen fällen. Und wer seine Deadline überlebt, wie ich, der hat plötzlich ein Mehr an Zeit. Mit geschenkter Zeit lebt es sich auch völlig anders!

Die vier Jahre bis zur Deadline waren wie ein spannender Countdown, der tiefgreifende Veränderungen mit sich brachte. Endlich war es möglich, aus freiem Willen heraus ersehnte Entscheidungen zu treffen, festgefahrene Strukturen zu verändern, einengende Systeme zu verlassen und das Leben neu zu gestalten.

Eines war nicht möglich: Den fiktiven Todestag einfach zu vergessen, aus dem Gedächtnis zu streichen und zu verdrängen. Dazu hatte er sich viel zu fest mitten im Leben breit gemacht!

Mein fiktiver Todestag am 16.04.2016 war ein Samstag. Am Sonntag, den 17.04.2016 erscheint keine Zeitung. Vermutlich wäre also am Montag, den 18.04.2016, in der Zeitung zu lesen gewesen:



Nichts geht mir bei meiner eigenen Deadline so nahe, wie die eigene Todesanzeige. Weil sie zeigt, was bleibt: 10 auf 6 Zentimeter. Etwas 300 Euro an die Anzeigen-

abteilung der Zeitung. Für viele von uns ist es das einzige Mal, dass sie in der Zeitung erwähnt werden. Die Anzeige geht unter die Haut, weil sie zeigt, was war: 07. 11. 1969 bis 16. 04. 2016. Weil sie zeigt, was über allem steht: ein Bibelvers, eine Zusage. Eine Vertröstung? Aber vor allem: Diese Anzeige zeigt, *wer* bleibt. Meine Frau, meine Kinder, meine Eltern. Meine Verwandtschaft, meine Freunde. Ihre Namen zu lesen – das treibt die Tränen in die Augen. Vor allem bei den Kindernamen. Plötzlich und unerwartet, ganz unverhofft ist er von uns gegangen. Wie aus dem Nichts ein großes Erdbeben für die, die namentlich erwähnt sind. Etwas, das doch alltäglich passiert.

Wenn die Anzeige erscheint, ist es zu spät, am Leben noch etwas zu verändern. Deshalb der Entschluss: Bevor es zu spät ist, will ich etwas verändern! Damit noch Zeit bleibt!

Mein eigener Todestag, meine eigene Todesanzeige. Fiktiv, aber für mich ein Volltreffer. Und sie war auch nur für mich gedacht. Ich habe sie weder meiner Frau, noch meinen Kindern gezeigt. Denn ich wollte nicht perfekt sterben, ich wollte vorher erst einmal gut, glücklich und zufrieden leben!

In diesem Buch geht es also nicht um eine perfekte Sterbevorbereitung, sondern um eine gute Lebenseinstellung. Und das man dazu durchdringt – trotz vieler gut gemeinter Lebensweisheiten und Ratschläge – das ist die Aufgabe der Deadline! Letzten Endes geht es um das

„klug werden“, wie es in Psalm 90,12 heißt: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“

In der griechischen Hauptstadt Athen lebte in alter Zeit ein Weiser namens Diogenes. Dieser errichtete eines Tages auf dem Marktplatz eine Krämerbude und ließ über derselben mit großen Buchstaben die Worte schreiben: „Hier ist Weisheit zu verkaufen.“

Ein vornehmer Herr, der gerade vorüberging, staunte über das sonderbare Geschäftsschild und sprach mit höhnischem Lachen zu seinem Diener: „Geh hin zu dem Prahlers und frage, wie viel Weisheit er für drei Sesterzen verkaufe!“

Diogenes ließ sich das Geld vom Diener geben und sprach: „Sage deinem Herrn: In allem, was du tust, bedenke das Ende!“

Dieser Weisheitsspruch gefiel dem vornehmen Herrn so gut, dass er ihn mit goldenen Buchstaben über der Tür seines Hauses anbringen ließ.

Um diese Weisheit, um dieses Klugwerden geht es in der Deadline letztens: In allem, was du tust, bedenke das *Ende!*

---

---

---

## Wohlauf, wohlan, zum letzten Gang

---

Jeder hat ihn schon gehört, diesen markanten Satz des Pfarrers am Abschluss einer Trauerfeier, einer Beerdigung: „Wohlauf, wohlan, zum letzten Gang.“ Es ist der Übergang von der Trauerfeier für den Verstorbenen zum sogenannten „letzten Geleit“, den Gang zum Friedhof oder zur Grabstätte, wo dann der Sarg oder die Urne in der Erde versenkt wird. Dann darf jeder noch ein bisschen „Asche zu Asche, Staub zum Staub“ auf den Hinabgelassenen werfen, ein kurzes Gebet oder einen Gruß sprechen, und der letzte Gang ist beendet. Das Grab wird geschlossen. Für die Hinterbliebenen beginnt der Weg mit der Lücke, der Erinnerung, der Trauer. Als Pfarrer habe ich diesen Satz schon unzählbare Male gesprochen. Und wenn ich ehrlich bin: Er hatte keine Auswirkungen auf mein eigenes Leben. Leider.

Wie oft habe ich schon Sätze gehört wie: „Genieße das Leben, denn morgen bist du tot.“ Oder: „Carpe diem.“ – Nütze den Tag, denn wer weiß, was kommt. Wie oft habe ich mir schon überlegt, einen „Masterplan“ für mein Leben aufzustellen, um mir klar zu werden: über die Ziele, die ich noch habe; über die Dinge, die ich noch tun möchte; über die Dinge, die für mich wirklich wichtig und wesentlich sind. Ich habe auch den guten Rat

eines Freundes beherzigt: Formuliere deine eigene Beerdigungspredigt. Was soll der Pfarrer über dich sagen? Was soll im Nachruf deiner Freunde gesagt werden? Was steht auf dem Grabstein? Recht und gut, aber: Es hat irgendwie nicht gefruchtet, man lebt trotzdem so dahin. Ohne Gespür für die Zeit. Man nimmt die Tage, wie sie kommen. Planlos, ziellos, orientierungslos.

Irgendjemand hat es einem in den Kopf und ins Herz gesetzt: Das Leben geht weiter. Immer weiter. Bei jedem Schicksalsschlag hört man es. Kopf hoch, es wird alles gut. Lass dich nicht unterkriegen. Das Leben geht weiter! So, als ob es nie aufhören würde. Wie oft habe ich in Predigten oder Ansprachen über das Bibelwort gepredigt (Psalm 90,12): „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen ...“ – dass es ein Ende mit uns haben wird. Es waren ergreifende Reden! Aber ins Herz sind sie nie gerutscht.

Was, wenn wir wirklich lernen würden, dass das Leben nicht ewig ist, dass für mein Tun und Lassen nur begrenzte Zeit zur Verfügung steht? Müsste das nicht zu viel mehr Lebensqualität führen, wenn ich lerne, jeden Tag als Geschenk zu sehen, jeden Tag sinnvoll zu nützen? Mich nicht mit Lappalien, Nebensächlichem zu beschäftigen, mich davon aufhalten zu lassen? Wenn ich nur endlich begreifen würde, wenn ich es spüren könnte, was Nebensächliches ist und wie nebensächlich es wirklich ist! Was ist mir auf der anderen Seite aber wirklich wichtig? Und wie kann ich es endlich umsetzen?

Ich würde etwas benötigen, das nicht nur ein flüchtiger Gedanke ist, wieder in Vergessenheit gerät und die Tage nichtig werden lässt. Es müsste etwas sein, das mein Leben von jetzt auf gleich neu ausrichtet. Mir die Kraft schenkt, um mich neu zu orientieren. Prioritäten neu zu setzen. Ich habe es satt, mich in Belanglosigkeiten zu verlieren. Schluss mit der Langweiligkeit, der Normalität, des „Alltäglichen“. Schluss mit der ganz normalen Routine!

Der Alltag mit seinen Herausforderungen kann krank und mürbe machen: Der Ehestreit nimmt kein Ende. Die berufliche Situation ist unerträglich. Das langweilige Einerlei ist nicht auszuhalten. Die Träume und Visionen sind verfliegen, sind schon begraben. Der Friedhof, auf dem ich meine Vorsätze, Ziele und Ideale begraben habe, hat fast keinen Platz mehr. Wieviel Tode bin ich schon gestorben – und es hat sich nichts geändert!

Wie viele Chancen sind vertan, das Leben wirklich zu verändern! Und damit aufzublühen. Rauszukommen aus dem Gewöhnlichen, Banalen, Althergebrachten, Belanglosen, Eingerostetsein, aus allem Abgedroschenen, Abgenutzten, Primitiven, Mittelmäßigen, Unbedeutenden. Wie kommt man zum Wesentlichen, zum Sinnvollen, zum Erlesenen, zum Fantastischen, zum Außergewöhnlichen, zum Stilvollen, zum Ungewöhnlichen? Wie komme ich zu dem, was mich ausmacht, was ich will, was ich bin? Ich habe mir lange überlegt: Was könnte die wirkliche „Initialzündung“ sein, dass ich das