

Rüdiger Standhardt

MEIN WILLE ZÄHLT

**Das Vorsorge-Handbuch
für Menschen mitten im Leben**
persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert



Gewidmet
Gisela von Stosch
und für alle Menschen,
die spüren, dass das Leben mehr ist
als Termine, Routinen und Funktionieren.
Für alle Menschen, die den Mut haben,
sich von der Kostbarkeit eines Augenblicks berühren zu lassen.
Für alle, die dem Ungewissen nicht ausweichen,
sondern darin Freiheit und Lebendigkeit entdecken.
Die mit offenen Fragen leben können.
Die nicht alles kontrollieren müssen.
Die nicht nur überleben wollen,
sondern wirklich leben.
Vielleicht beginnt genau dort
das eigentliche Abenteuer
des Menschseins.

Rüdiger Standhardt

Mein Wille zählt

Das Vorsorge-Handbuch für Menschen mitten im Leben –
persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert

Rüdiger Standhardt

Mein Wille zählt

Das Vorsorge-Handbuch für Menschen mitten im Leben –
persönlich, ganzheitlich, beziehungsorientiert

1. Auflage 2026

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-882-6 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-883-3 (E-Book, PDF)

ISBN 978-3-86980-884-0 (E-Book, EPUB)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1247.html

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-1 00

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Illustrationen

Erstellt mit Gemini

Layout und Satz

Sabine Kempke

Autorenfoto

Innenklappe: Richard Jörg Niedler

Buchblock: Bettina Skottke

Druck und Bindung

ScandinavianBook, Neustadt an der Aisch

Copyrightvermerk und Haftungsausschluss

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Dieses Buch möchte inspirieren, Wissen teilen und Denkanstöße geben. Alle Inhalte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch können sie eine persönliche Beratung durch qualifizierte Fachleute nicht ersetzen. Situationen, Menschen und Rahmenbedingungen sind individuell – deshalb liegt die Verantwortung für Entscheidungen und Anwendung der ausgesprochenen Empfehlungen immer bei Ihnen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Folgen aus der Anwendung der dargestellten Inhalte.

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Das einzigartige Vorsorge-Handbuch	19
Mein Weg zum ganzheitlichen Vorsorge-Handbuch	22
Überblick über die sechzehn Bausteine	28
Vorteile eines Vorsorge-Handbuchs	35
Kapitel 2: Die emotionalen Aspekte des Vorsorge-Handbuchs	37
1. Letzter Brief	39
2. Lebenskunst	42
3. Biografische Selbstreflexion	47
4. Lebensgeschichte	51
5. Erinnerungen schaffen.....	55
6. Schlusswort	57
Kapitel 3: Die sachlichen Aspekte des Vorsorge-Handbuchs	59
7. Patientenverfügung	62
8. Vorsorgevollmacht	65
9. Sorgerechtsverfügung	69
10. Testament	74
11. Medizinische Informationen	79
12. Bestattungsverfügung	84
13. Entrümpelungsverfügung	88
14. Digitaler Nachlass	92
Kapitel 4: Die spirituellen Aspekte des Vorsorge-Handbuchs	97
15. Glaube und Spiritualität	99
16. Abflugbereitschaft	105
Kapitel 5: Zur Tat befreien	111
Erstellung des Vorsorge-Handbuchs	113
Kommunikation mit der Vertrauensperson	116
Tag der Achtsamkeit	117

Kapitel 6: Gemeinsam sind wir stärker	125
Selbsthilfe auf Augenhöhe	129
Den Tod ins Leben einladen	139
Menschen achtsam durch Klärungsprozesse begleiten	141
Schlusswort	143
Anhang	147
Achtsamkeitsübungen	148
Weiterführende Links	149
Anmerkungen	153
Literatur	158
Über den Autor	159

Hinweis

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Einleitung



»Vielmehr sollten wir das, was uns im Zusammenhang mit Sterben und Trauer beunruhigen könnte, endlich einmal zu Ende denken. Es ist hilfreich, sich auch emotional mit dem Tod vertraut zu machen, und zwar rechtzeitig, bevor der Ernstfall eintritt – ein Ernstfall, von dem wir mit absoluter Sicherheit wissen, dass er eines Tages eintreten wird. Eine solche innere Vorbereitung ist Fürsorge und Vorsorge im besten Sinne. Sie sagt uns, mit welchen Entscheidungen uns der Ernstfall konfrontieren wird. Eine Vorbereitung nimmt nicht schon vorweg, wie wir uns entscheiden werden, aber sie verhindert kopfloses Zustimmen und erlaubt stattdessen ein Innehalten.«

Fritz Roth

Vorsorge heißt, Verantwortung für morgen zu übernehmen und zugleich das Heute bewusster zu leben.

Dieses Buch richtet sich an Menschen mitten im Leben – an Menschen, die nicht erst auf das Alter, eine Krankheit oder eine Krise warten wollen, um sich den wesentlichen Fragen ihres Daseins zuzuwenden. »Mein Wille zählt« bedeutet dabei weit mehr als die Regelung formaler Angelegenheiten. Es bedeutet, das eigene Leben bewusst zu gestalten – nicht irgendwann später, sondern jetzt. Vorsorge beginnt nicht mit Formularen, sondern mit der ehrlichen Frage, wie wir leben, lieben und in Erinnerung bleiben möchten.

Wer sich mit der eigenen Endlichkeit auseinandersetzt, entdeckt oft eine neue Intensität des Lebens und zugleich die überraschende Leichtigkeit des Seins. Denn vieles, was uns belastet oder antreibt, verliert an Schwere, wenn wir uns auf das Wesentliche besinnen. Vielleicht ist wahre Vorsorge nichts anderes als die Kunst, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. In einer Zeit permanenter Ablenkung schafft bewusste Vorsorge einen stillen Raum für Klarheit, Verbundenheit und Selbstbegegnung. Die Beschäftigung mit den letzten Dingen führt uns dabei überraschenderweise mitten hinein in die Frage, wie wir heute eigentlich leben wollen – freier, bewusster und mit offenem Herzen.

Dieses einzigartige Handbuch lädt dazu ein, Verantwortung nicht als Last, sondern als Ausdruck innerer Reife und persönlicher Freiheit zu verstehen. Wer den eigenen Willen kennt und ausspricht, schenkt nicht nur sich selbst Orientierung, sondern auch den Menschen, die ihn begleiten und lieben. So wird Vorsorge zu einem Akt der Selbstachtung, der Fürsorge und der bewussten Gestaltung des eigenen Lebensweges. Dieses Buch möchte Mut machen, die eigene Biografie nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie achtsam, menschlich und in Übereinstimmung mit den eigenen Werten zu gestalten.

Lange Zeit war das Wort »Vorsorge« mit dem faden Beigeschmack von Aktenordnern, kühler juristischer Präzision und der Angst vor dem Unausweichlichen behaftet. Wer vorsorgte, tat dies aus Pflichtgefühl – gegenüber den Erben oder dem Krankenhauspersonal. Doch in einer Welt, die immer komplexer und unvorhersehbarer wird, wandelt sich das Bild. Es geht nicht mehr nur um das Verwalten des Endes, sondern um die bewusste Gestaltung des Seins.

Das neue Vorsorge-Handbuch ist kein trockenes Formularset, sondern ein persönliches Manifest. Es ist der ultimative Luxus, sich Zeit zu nehmen, um die eigene Existenz achtsam in den Blick zu nehmen. Auf diese Weise wird Vorsorge nicht als bürokratische Last erlebt, sondern als ein Akt der Selbstbestimmung und höchsten Fürsorge.

Während viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte ihre Freiheit nutzen, um mit dem Wohnmobil Europa zu durchqueren oder ferne Kontinente zu entdecken, schlägt dieses Buch eine andere Route vor: die Expedition in die eigene Innenwelt. Der Fokus verschiebt sich von der äußeren Mobilität hin zur inneren Klarheit und Tiefe. Was diesen Weg so einzigartig macht, ist der ganzheitliche Ansatz, der drei wesentliche Dimensionen umfasst:

1. Die emotionalen Aspekte

Die emotionale Ebene lädt dazu ein, sich bewusst zu machen, was im eigenen Leben wesentlich ist, sich mit Sterben und Tod auseinanderzusetzen, die eigene Lebensgeschichte zu reflektieren und Gedanken sowie Wünsche für die Menschen zu formulieren, die einem am meisten am Herzen liegen.

2. Die sachlichen Aspekte

Die sachliche Ebene eines Vorsorge-Handbuchs fasst alle relevanten rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Regelungen übersichtlich zusammen. Die enthaltenen Vorsorge-Dokumente bilden die Grundlage, um im Notfall schnell und sicher Entscheidungen treffen zu können.

3. Die spirituellen Aspekte

Die spirituelle Ebene beschäftigt sich mit dem Sinn des Lebens und dem Fundament unseres Daseins. Sie gibt Orientierung – einerseits im Hier und Jetzt und andererseits, wenn wir dem Unvermeidlichen begegnen. So kann dies mit Würde und persönlicher Gestaltung geschehen.

Dieser innovative Ansatz bricht mit alten Tabus: Statt auf Angst zu setzen, fokussiert das Konzept auf Bewusstsein. Sie sind eingeladen, sich mit Tiefe und – man mag es kaum glauben – mit einer ordentlichen Portion Humor den großen Fragen des Lebens zu stellen. Es geht darum, herauszufinden, was wirklich zählt.

- Was ist wirklich, wirklich wichtig?
- Wer bin ich, wenn die äußeren Rollen wegfallen?
- Was ist der Grund meines Daseins?

Die Erstellung eines solchen Handbuchs ist weit mehr als die Anfertigung eines Aktenordners – es ist eine schöpferische Tätigkeit und ein Ausdruck der Selbstliebe. Es ist keine Aufgabe, die einfach »erledigt« werden muss, und es gibt kein endgültiges »Fertig«. Ihr Handbuch ist lebendig und stets im Werden.

Gebrauchsanleitung für Ihr Vorsorge-Handbuch

Es gibt nicht *das* eine Vorsorge-Handbuch, das für alle passt – vielmehr sind Sie eingeladen, Ihr eigenes, ganz persönliches Handbuch zu gestalten. Alles darf auch anders aussehen, so wie es zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Ich biete Ihnen dafür Fragen, Denkanstöße, Übungen und Erfahrungen an, die Ihnen Orientierung und Inspiration geben können. Was Sie daraus machen, welche Inhalte Sie ergänzen oder weglassen, welche Reihenfolge Sie wählen oder wie Sie Ihr Handbuch gestalten – all das entscheiden Sie allein. Das Entscheidende ist nicht Perfektion, sondern Bewusstheit: die Entscheidung, sich mit den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Ihr Vorsorge-Handbuch ist ein Werk, das wächst, sich verändert und immer wieder neu an Ihre Lebenssituation angepasst werden kann – ein Ausdruck von Selbstfürsorge, Klarheit und innerer Ordnung, der Ihnen ein gutes Gefühl gibt, egal was kommt. Der größte Luxus liegt darin, im Reinen mit sich selbst zu sein.

Wer seine inneren Angelegenheiten geordnet hat, lebt paradoxerweise freier im Hier und Jetzt und erlebt die Leichtigkeit des Seins. Die Reise nach innen ist daher kein Abschied auf Raten, sondern eine Liebeserklärung an das Leben.

Der Tod wird in unserer Kultur gerne verdrängt. Die persönliche Beschäftigung mit Sterben und Tod ist für viele Menschen immer noch ein Tabuthema. Etwa zwei Drittel der Bevölkerung vermeiden es, persönliche Vorsorgedokumente wie eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmachten und eine Bestattungsverfügung zu erstellen. Viele Menschen wissen grundsätzlich, dass Vorsorgedokumente sinnvoll sind. Und diejenigen, die davon überzeugt sind, kaufen sich oft ein Vorsorge-Handbuch – und dann liegt es wochen- oder monatelang auf dem Tisch, ohne dass es angerührt wird. Das ist nicht verwunderlich, denn diese Arbeit löst bei vielen Menschen Angst aus. Manche fürchten, sich festzulegen

oder »etwas heraufzubeschwören«. Andere scheuen die Auseinandersetzung mit Krankheit, Abhängigkeit oder dem eigenen Sterben. So gibt es immer wieder neue Gründe, diese wichtige Selbstklärung weiter vor sich herzuschieben. Die klassischen Vorsorge-Handbücher funktionieren deshalb viel zu oft nicht. Sie vermitteln Informationen und stellen Fragen, doch sie begleiten die Menschen nicht über die emotionalen Hürden, die mit diesem Thema verbunden sind.

Auch ist es für viele Menschen nicht leicht, offen mit dem Partner, den Kindern oder den Angehörigen und Freunden über die eigene Endlichkeit und die eigenen Wünsche für die finale Lebensphase zu sprechen. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite erlebe ich immer mehr Menschen, die den Wunsch haben, die Sprachlosigkeit zu überwinden, und die gerne in ein Gespräch einsteigen, wenn ein Mensch offen und über diese Themen selbstverständlich spricht – manchmal sogar an ungewöhnlichen Orten. Ich saß vor einiger Zeit in der Sauna und wurde darauf angesprochen, ob ich nicht in einem Chor mitsingen wolle. Ich verneinte und sagte, ich hätte als ehrenamtlicher Sterbebegleiter genug zu tun. Und dann entstand spontan bei über neunzig Grad ein zehnminütiges, lebendiges Gespräch mit sieben Menschen, die eigentlich nur schwitzen wollten und zugleich spürten, dass es guttut, über Sterben und Tod zu sprechen.

Mich fasziniert das Thema Sterben und Tod seit Langem, weil wir alle dieser besonderen menschlichen Erfahrung entgegengehen. Sterben und Tod entziehen sich dem Alltäglichen und dem Planbaren; sie berühren etwas, das jenseits von Routine und Kontrolle liegt. Der Tod unterbricht die gewohnten Abläufe radikal. Er reißt uns heraus und erinnert uns daran, dass das Leben mehr ist als Machbarkeit. Er konfrontiert uns mit Grenzen – dort, wo Tun in Lassen übergeht, Wissen in Nichtwissen, Sprache in Stille. Wenn das Planbare endet, tritt das Wesentliche hervor: Zur-Besinnung-Kommen, Beziehungen, Dankbarkeit und die Frage nach Sinn. Es war für mich ein Geschenk, beim Sterben von Menschen dabei sein zu dürfen. Diese Erfahrungen haben mich nachhaltig

verändert. Daraus entstand der Wunsch, mich mit Freude ehrenamtlich in der Sterbebegleitung einzubringen. Auf diesem Weg habe ich viele Gespräche mit Bestatter(inne)n, Trauerredner(inne)n und Pfarrer(inne)n geführt, verschiedene Friedhöfe und Bestattungswälder besucht, ein vierwöchiges Praktikum bei einem Bestatter gemacht, bewegende Bücher gelesen und mir viel Zeit für meine eigene innere Klärung genommen. Ich habe meine Urne selbst getöpfer. Sie steht bei mir zu Hause auf einem Schrank. Mein Sarg ist ein Bücherregal im Esszimmer, aus dem Sargdeckel hat mir mein Schreiner eine Garderobe gemacht. Der Tod hat in meinem Leben einen Platz – nicht als Bedrohung, sondern als Gegenwart, die mich wachhält. Tief bewegen mich die Erfahrungen der Menschen, die sich in meinem neunmonatigen Onlinekurs »Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben« mitteilen.¹ Dieses Training hat inzwischen bereits zwanzigmal stattgefunden und jedes Mal erfüllt es mich aufs Neue mit Freude und Dankbarkeit: Aus Menschen wird eine lebendige Lerngemeinschaft – gemeinsam Suchende, Forschende und Entdeckende auf dem Weg durch die großen Fragen des Lebens. Zuletzt habe ich 2023 mein Buch »Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied« veröffentlicht. Das Buch bietet erfrischende Denkanstöße, inspirierende Fragen zur Selbstreflexion sowie vielfältige Impulse von David Roth, Sabine Mehne, Sabine M. Kistner und Stephanie Gotthardt. »Das Buch«, so Georg Schwikart, »führt achtsam in eine Kunst ein, die zum Leben befreit.«

»Vorsorge leicht gemacht« ist der Leitgedanke dieses Buches. Vorsorge ist ein Akt der Selbstverantwortung und lädt dazu ein, sich darüber klar zu werden, welche Werte das eigene Handeln leiten und was am Ende des Lebens wirklich wichtig ist. Wer frühzeitig seinen Gestaltungsfreiraum nutzt und persönliche Wünsche sowie Vorstellungen festlegt, bringt damit zum Ausdruck, dass er die Endlichkeit des Lebens annimmt. Diese Haltung ist ein Geschenk an sich selbst. Sie erspart die spätere Suche nach Unterlagen und ermöglicht einen stimmigen, wohlthuenden letzten Eindruck. Das Motto lautet daher: *nicht verdrängen*

und verschieben, sondern klären und verschriftlichen. Zugleich ist Vorsorge ein Weg der Fürsorge und der Liebe für die Menschen, die uns nahestehen. Sie schenkt ihnen die Gewissheit, dass die letzten Dinge geregelt sind. Entscheidungen bereits heute in Ruhe zu treffen, verhindert kopfloses Handeln im Ernstfall. Das Gefühl des Vorbereitetseins schafft Entspannung und Gelassenheit und eröffnet damit die Möglichkeit, das Leben bewusster und intensiver zu leben.

Der Nutzen eines persönlichen Vorsorge-Handbuchs

- **Individuelle Gestaltung:** Das Handbuch spiegelt persönliche Werte, Lebensziele, Beziehungen und Prioritäten wider und macht sie sichtbar.
- **Alles an einem Ort:** Wichtige Dokumente, Kontakte und Informationen sind übersichtlich gesammelt und jederzeit griffbereit.
- **Rechtliche Klarheit:** Persönliche Wünsche zu Gesundheit, Finanzen und Vollmachten sind eindeutig festgehalten und nachvollziehbar dokumentiert.
- **Entlastung für Angehörige:** Familie und Freunde wissen, was gewünscht ist, und können in schwierigen Situationen sicherer und ohne zusätzlichen Entscheidungsdruck handeln.
- **Emotionale und spirituelle Verankerung:** Es bietet Raum für das, was innerlich trägt – für Gefühle, Sinnfragen, Glauben, Hoffnungen, Abschied und das, was im Leben wirklich Bedeutung hat.
- **Kontinuierliche Weiterentwicklung:** Das Handbuch wächst mit dem Leben mit und kann jederzeit angepasst werden, wenn sich Umstände, Einsichten oder Bedürfnisse verändern.

Das Buch gliedert sich in sechs Kapitel. Im ersten Kapitel erhalten Sie eine Einführung in das Thema. Es folgt eine Übersicht über die sechzehn Bausteine eines Vorsorge-Handbuchs sowie eine Darstellung der vielfältigen Vorteile, die sich für Sie ergeben, wenn Sie ein solches ganzheitliches Vorsorge-Handbuch entwickeln. Das zweite Kapitel widmet sich den emotionalen Aspekten des Vorsorge-Handbuchs. Es geht um einen letzten Brief an die Hinterbliebenen, um Lebenskunst und biografische Selbstreflexion zu den Themen »Sterben«, »Abschied nehmen«, »Tod« und »Trauer«, um die eigene Lebensgeschichte und darum, Erinnerungen zu schaffen, sowie um Ihr persönliches Schlusswort. Im dritten Kapitel stehen die wichtigen sachlichen Aspekte im Mittelpunkt. Behandelt werden unter anderem die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht, die Sorgerechtsverfügung und das Testament. Darüber hinaus geht es um medizinische Informationen, die Bestattungsverfügung, eine Entrümpelungsverfügung sowie den digitalen Nachlass. Das vierte Kapitel ist der spirituellen Dimension unseres Daseins gewidmet. Es geht um mein Verständnis von Leben und um die Frage, was es braucht, um innerlich »abflugbereit« zu sein. Im fünften Kapitel erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Vorsorge-Handbuch erstellen und wie eine gute Kommunikation mit der Vertrauensperson und anderen wichtigen Menschen gelingen kann. Außerdem geht es darum, wie Sie sich einmal im Jahr bewusst die Zeit nehmen, Ihr Vorsorge-Handbuch zu aktualisieren und zu erweitern. Im sechsten und letzten Kapitel geht es um die verbreitete Sprachlosigkeit rund um Sterben und Tod – gerade auch dort, wo Nähe und Vertrauen eigentlich offene Gespräche ermöglichen könnten. Es lädt dazu ein, diesen Weg aus der Unsicherheit heraus nicht allein zu gehen, sondern im Miteinander einen Raum zu öffnen, in dem aus Schweigen Sprache, aus Unsicherheit Klarheit und aus Trennung wieder Verbundenheit erwachsen kann. Das Schlusswort macht deutlich, dass dieses Buch kein klassischer Ratgeber für Vorsorgefragen ist, sondern eine Einladung, sich dem eigenen Leben in seiner ganzen Tiefe zuzuwenden – mit seinen Beziehungen, Werten und der Frage, was am Ende wirklich zählt.

Mein herzlicher Dank gilt Stephan Cezanne und Bernd Stummeyer für die intensiven Gespräche rund um dieses Buch, für ihre Fragen, wertvollen Anregungen und aufmerksamen Korrekturhinweise. Von Herzen danke ich auch Chiara Hartmann. Sie hat mich mit dem Verlag zusammengebracht und damit einen wichtigen Beitrag dazu geleistet, dass dieses Buch seinen Weg in die Welt finden konnte. Ebenso danke ich Christian Hoffmann, Jens Grübner und Sabine Kempke vom Verlag BusinessVillage für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und die engagierte Begleitung dieses Projekts. Ein besonderer Dank gilt schließlich allen Teilnehmenden meiner Online-Trainings, Vorträge, Lesungen und Workshops. Durch ihre Fragen, Gedanken, Anregungen und persönlichen Erfahrungsberichte ist ein lebendiger Dialog entstanden, der mich immer wieder inspiriert und bereichert hat. Viele Impulse dieses Buches sind aus diesen Begegnungen hervorgegangen. Sie haben meinen Blick geweitet, mein Verständnis vertieft und mein eigenes Lernen und Wachsen gefördert.

Mögen viele Menschen durch dieses Buch den Mut finden, sich dem ganzen Leben mit offenem Herzen zuzuwenden.

Königswinter, im Juni 2026

Rüdiger Standhardt

Kapitel 1:

Das einzigartige Vorsorge-Handbuch



**»Es geht nicht darum, dem
Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr
Leben.«**

Cicely Saunders

*Vorbereitet sein ist ein Akt der Selbstliebe
und ein Liebesdienst für die Hinterbliebenen.*

Dieses Vorsorge-Handbuch geht neue Wege – ganzheitlich, prozessorientiert, individuell und beziehungsorientiert. Es geht damit bewusst weit über die rein formale Ebene klassischer Vorsorgedokumente hinaus und versteht Vorsorge nicht nur als Sammlung von Unterlagen, sondern als persönlichen und zwischenmenschlichen Prozess. Zwar werden rechtliche, organisatorische und praktische Fragen aufgegriffen, doch sie stehen nicht isoliert im Vordergrund. Vielmehr werden sie eingebettet in ein größeres Verständnis vom Leben als Ganzem. Ebenso berücksichtigt das Handbuch emotionale, biografische und spirituelle Aspekte. Es fragt nicht nur danach, *was* geregelt werden soll, sondern auch danach, *wie* ein Mensch gelebt hat, was ihn geprägt hat, welche Beziehungen tragend sind und welche Werte Orientierung geben. Auf diese Weise entsteht eine Verbindung zwischen äußerer Vorsorge und innerer Klärung. Gerade darin liegt ein wesentlicher Unterschied zu klassischen Vorsorgeunterlagen: Dieses Handbuch liefert keine vorgefertigten Antworten und keine standardisierten Lösungen. Es ist anders als alle anderen Vorsorgehandbücher, denn es folgt keiner Norm, die für alle gleichermaßen gelten soll. Stattdessen eröffnet es einen Raum, in dem der eigene, unverwechselbare Weg sichtbar und formulierbar werden kann.

Vorsorge radikal anders!

- **Ganzheitlich:** verbindet sachliche, emotionale und spirituelle Aspekte der Vorsorge.
- **Prozessorientiert:** keine Checkliste zum Abhaken, sondern ein lebenslanger Begleiter, der mit Erfahrungen und Einsichten wächst.
- **Individuell:** keine festen Vorgaben, sondern Impulse und Denkanstöße. Jeder Mensch findet seinen eigenen Weg der Vorsorge.
- **Beziehungsorientiert:** fördert den Dialog mit nahestehenden Menschen, die später Entscheidungen mittragen oder treffen.

Besonders hervorzuheben ist die prozessorientierte Grundhaltung. Vorsorge wird hier nicht als einmaliger Akt verstanden, bei dem Formulare ausgefüllt und Entscheidungen endgültig festgelegt werden. Vielmehr wird sie als lebendiger, fortlaufender Prozess gedacht. So entsteht ein dynamisches Handbuch, das nicht nur dokumentiert, sondern Entwicklung ermöglicht und den persönlichen Weg achtsam begleitet.

Mein Weg zum ganzheitlichen Vorsorge-Handbuch

Dieses Buch ist das Ergebnis einer Reise zu mir selbst: Es hält nicht nur Fakten fest, sondern auch das, was mein Leben ausmacht.

Wie ist es zu diesem neuen Vorsorge-Handbuch gekommen? Das Vorsorge-Handbuch ist über viele Jahre in mir gereift. Als 1989 mein Großvater starb, hinterließ er den Hinterbliebenen eine sehr detaillierte Liste mit Anweisungen dazu, was nach seinem Tod zu tun ist – und in welcher Reihenfolge. Mein Vater, der die Aufgabe übernommen hatte, sich um die letzten Dinge zu kümmern, war für diese Vorarbeit meines Großvaters äußerst dankbar. Durch die sorgfältige

und fürsorgliche Art meines Großvaters ließen sich die anstehenden Aufgaben deutlich leichter und entspannter bewältigen, als es ohne diese Liste möglich gewesen wäre.

Sieben Jahre später leitete ich den Arbeitskreis »TZI² und politische Verantwortung«. In diesem Zusammenhang wurde ich von einer Teilnehmerin angesprochen: Sie fragte, ob ich wüsste, was mit unseren Kindern passieren würde, falls meine Frau und ich gleichzeitig sterben sollten. Ich musste gestehen, dass ich es nicht wusste. Die Teilnehmerin, die selbst beim Jugendamt arbeitete, erklärte mir, dass in einem solchen Fall das Jugendamt zuständig wäre. Sie empfahl uns, dafür Vorsorge zu treffen, damit unsere Kinder nicht automatisch in die Betreuung des Jugendamtes kämen. Ich besprach diese Rückmeldung mit meiner Frau. Gemeinsam entschieden wir, dass im vorzeitigen Todesfall von uns beiden meine Schwester die Verantwortung für unsere beiden kleinen Söhne übernehmen sollte. Nun stand die Frage im Raum, wie wir dies unseren Kindern vermitteln könnten. Ich verspürte ein gewisses Unbehagen, dieses Thema mit unseren noch nicht schulpflichtigen Söhnen zu besprechen. Schließlich setzten wir uns am Küchentisch zusammen und erklärten ihnen alles in Ruhe. Daraufhin sagte der Älteste kurz und knapp: »Gut.« Und damit war das Thema für ihn erledigt.

Zehn Jahre später begleitete ich das Autohaus Russ in Dettingen, südlich von Stuttgart, bei der Nachfolgeregelung – es ging um den Wechsel von der zweiten zur dritten Generation. In diesem Zusammenhang spielten wir verschiedene Szenarien durch. Schnell wurde deutlich, dass das Unternehmen ein Notfallhandbuch benötigte, um die Handlungsfähigkeit zu sichern, falls die Gesellschafter gleichzeitig versterben sollten. Auf der Heimfahrt erkannte ich, dass ein solches Notfall-Handbuch auch für meine eigene Familie und mein Unternehmen sehr sinnvoll wäre – und so legte ich es an. Für meine Kinder war immer klar, dass der »Notfall-Ordner« im Büro aufbewahrt wird, und sie wurden eingeladen, ihn jederzeit einzusehen.

Über den Autor



Zwischen Neugier und Endgültigkeit:
Sargprobeliegen ist der neue Trend

Trainer für Menschen, die genug vom Funktionieren und Optimieren haben und wieder fühlen, lieben und leben wollen.

Diplom-Pädagoge, Institutsleiter, Coach und Autor von zehn Büchern. Seit Jahrzehnten begleitet er Menschen und Unternehmen durch Veränderungsprozesse – mit Klarheit, Tiefgang und einem feinen Gespür für das Wesentliche.

Er bildet Trainer:innen und Coaches in achtsamkeitsbasierten Verfahren aus, entwickelt Führungskräfte, begleitet Unternehmensnachfolgen und unterstützt Teams dabei, wieder menschlicher, mutiger und wirksamer zusammen-

zuarbeiten. Seine Arbeit führte ihn unter anderem zu Mercedes-Benz, MAN und Renault.

Zen, Yoga und Achtsamkeit prägen seinen Weg seit 1979. Geprägt wurde er unter anderem von Wenzel Graf von Stosch, Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.

Er lebt in Königswinter, ist Vater zweier erwachsener Söhne und engagiert sich als ehrenamtlicher Sterbebegleiter.

Sein Lebensthema ist Klarheit, begleitet von einem feinen Sinn für Humor.

Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Telefon: +49 (0)1 60 8 46 13 53

E-Mail: info@forumachtsamkeit.de

Internet: www.lebenskunstachtsamkeit.de

Internet: www.forumachtsamkeit.de

Training zum Buch



Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben

Online-Achtsamkeitstraining
mit Schritt-für-Schritt-Anleitung
für ein ganzheitliches Vorsorge-Handbuch
mit Rüdiger Standhardt

Ausführliche Informationen

[https://lebenskunstachtsamkeit.de/leben-sterben-tod/
training-den-tod-ins-leben-einladen](https://lebenskunstachtsamkeit.de/leben-sterben-tod/training-den-tod-ins-leben-einladen)



SCAN ME

Ausbildung zum Buch



Klarheit fürs Ende, Freiheit fürs Leben

Online-Ausbildung zum/zur ganzheitlichen Vorsorge-Coach
mit Rüdiger Standhardt

Ausführliche Informationen

[https://lebenskunstachtsamkeit.de/leben-sterben-tod/
ausbildung-vorsorgecoach](https://lebenskunstachtsamkeit.de/leben-sterben-tod/ausbildung-vorsorgecoach)

