

Kinesiologie & Lebensberatung

Tatjana Bangerter

Kinesiologin / Betriebsökonomin

Gotthelfstrasse 50

3400 Burgdorf

Tel. 079 411 85 15

www.tatjanabangerter.ch



Übung zu: Was will ich wirklich in meinem Leben? Was ist mir wichtig? Seite 1/2

Nehmen Sie sich mindestens zwei Stunden frei und suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört arbeiten und denken können. Legen Sie Notizpapier und Schreibzug bereit. Und los geht's.

Ich habe eine Frage für Sie, sind Sie bereit, das Geschenk dieser Frage anzunehmen und es zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu schaffen?

Ja? Dann stellen Sie sich bitte vor, wie Sie jetzt oder in fünfzig Jahren auf Ihrem Sterbebett liegen. Ich komme Sie besuchen, stehe an Ihrem Bett und frage Sie: „War Ihr Leben ein vollständiger Erfolg, war es vollkommen gelungen und erfüllt?“. Bitte antworten Sie darauf nur mit „Ja“ oder „Nein“.

Wenn Sie die Frage mit „Nein“ beantwortete, dann frage ich Sie nun: „Aus welchen Gründen sehen Sie Ihr Leben nicht als wirklichen Erfolg?“

Nehmen Sie sich Zeit, die Ursachen dafür zu ermitteln. Lassen Sie nicht zu, dass Sie sich herauswinden und es nicht gleich jetzt machen. Denken Sie daran, je schwieriger die Frage, desto wichtiger ist es, sie sofort zu beantworten. Sie braucht nicht mehr Zeit als diesen Augenblick. Es ist der einzigen, den Sie haben.

Beginnen Sie mit dem Wichtigsten und schreiben Sie auf:

Der Hauptgrund, warum mein Leben kein totaler Erfolg war, ist der, dass ich nicht...

Schreiben Sie danach die übrigen vier Gründe auf, also viermal:

*Mein Leben ist nicht vollkommen gelungen, weil **ich** nicht...*

Lesen Sie sich nun den ersten Grund noch einmal durch, um sicherzugehen, dass er der wichtigste für Sie ist; sollte das nicht der Fall sein, stellen Sie die Reihenfolge um. Wenn Sie die Gewissheit haben, dass alles so stimmt, wandeln Sie die Aussagen in Ihre Wünsche um:

Um mein Leben als absolut gelungen betrachten zu können, wünschte ich mir, ich hätte...

Und ich wünschte mir, ich hätte...

Ich wünschte mir auch, ich hätte...

Und...

Und...

Übung zu: Was will ich wirklich in meinem Leben? Was ist mir wichtig? Seite 2/2

Wenn ich dies alles getan oder erfahren hätte, würde ich mein Leben als erfolgreich ansehen.

Lassen Sie sich nicht ablenken von Emotionen und einschränkenden Glaubenssätzen. Machen Sie einfach weiter und lassen Sie uns Ihre Wünsche in die Gegenwart holen:

Mein Leben ist total gelungen, weil ich...

Mein Leben ist ein vollständiger Erfolg, weil ich jetzt...

Mein Leben ist ausserdem gelungen, weil ich nun...

Und weil ich jetzt auch...

Und weil ich jetzt...

Und nun schauen Sie sich diese Sätze an. Verstehen Sie, was Sie sich wirklich wünschen? Das ist das Wichtigste. Denn wenn wir das wissen, dann ergibt sich der Weg von alleine. Es liegt in Ihren Händen etwas an Ihrem Leben zu ändern, im Hier und Jetzt, so dass sich Ihre Wünsche erfüllen.

Mögen, wo immer Ihr Weg Sie auch hinführt, alle Ihre „Sterbebett-Wünsche“ wahr werden, und mögen Sie einem jeden davon viele Jahre wie ein Fest geniessen, bevor es an der Zeit ist, den letzten Atemzug zu tun.

Auszug aus:

„Fünf Wünsche“

nach Gay Hendricks gleichnamigem Buch,

erschienen im Knauer. MensSana-Verlag (ISBN 978-3-426-87406-6)

