

Modul III, deine Leidenschaften und Werte

Übung 1)

Lass all die folgenden Fragen auf dich wirken und beantworte sie schriftlich, um sie anschließend immer wieder durchlesen zu können und für die weitere Bearbeitung zur Verfügung zu haben.

- Bei welchen Tätigkeiten vergisst du alles um dich herum?
- Worüber unterhältst du dich gerne?
Worüber kannst du stundenlang quatschen? Womit kannst du auch andere begeistern?
- Für welche Bereiche interessierst du dich besonders? Worüber liest du vielleicht sogar freiwillig komplizierte Fachbücher?
- Wovon hast du als Kind geträumt? Was wolltest du werden? Was wolltest du erleben?
Wovon träumst du heute noch? Was möchtest du noch unbedingt tun, bevor du stirbst.
- Beschreibe dein Kinderzimmer. Wie hat es ausgesehen? Was waren deine liebsten Gegenstände und wo hast du dich am liebsten aufgehalten?
- Was für materielle Dinge hättest du gerne? Was würdest du dir kaufen, wenn Geld keine Rolle spielen würde?
- Wenn du lernen könntest, was du möchtest, was würdest du gerne lernen und wo?
Wie wär's mit Sambatanzen in Brasilien oder Paragleiten auf Hawaii, ayurvedisch kochen in Indien?
Gibt es einen bestimmten Lehrer von dem du gerne lernen würdest?
- Wer waren die Helden deiner Kindheit? Wen hast du bewundert? Wie wärest du gerne gewesen?
Denke an lebendige Personen oder auch an Figuren aus Film und Literatur.
Was hast du an ihnen bewundert?
Was davon könntest du in dein Leben integrieren?
- In welcher Umgebung würdest du gerne leben?
Liebst du das Meer und Palmen, oder die Berge? Brauchst du viele Pflanzen und Blumen oder lieber eine pulsierende Stadt?
Gibt es eine Möglichkeit für dich, dich öfter in so einer Umgebung aufzuhalten?
- Wenn du kein Geld verdienen müsstest, womit würdest du deine Tage verbringen?
- Wenn du dir ein besonderes Talent aussuchen könntest, was wäre das?
Vielleicht malen oder tanzen? Singen oder Geige spielen?
- Welche Fähigkeit müsstest du entwickeln, um der oder die Beste zu sein, in dem was du liebst?

- Wenn dir eine Fee fünf ganze Leben zur Verfügung stellen würde, wie würdest du diese Leben verbringen wollen?
Wärst du gerne Milliardär, Mönch oder auf einer tropischen Insel geboren, vielleicht sogar ein Tier?

Wie leicht ist es dir gefallen, diese Fragen zu beantworten? Bist du leidenschaftlich und spürst genau, was dich begeistert? Dann solltest du deine Leidenschaften unbedingt in hohem Maße leben.

Ist es dir schwer gefallen zu spüren, welche Leidenschaften in dir schlummern? Dann bist du nicht alleine. Ganz vielen Menschen geht es so. Lass einfach die obigen Fragen länger auf dich wirken und versuche die wenigen Dinge, die sich dir offenbaren in dein Leben zu integrieren, um diese innere Tür in dir zu öffnen.

Betrachte einmal deine vergangenen zwei Wochen. Was waren deine Haupttätigkeiten und was hat dir besonders gut getan?

Welche Bedingungen haben geherrscht?

Warst du alleine oder in Gesellschaft?

Hattest du Publikum?

Warst du von Pflanzen oder Tieren umgeben?

War es ruhig oder turbulent?

Musstest du dich durchsetzen oder war alles harmonisch?

Vielleicht möchtest du in Zukunft eine Art Tagebuch führen, in dem du festhältst, was du an jedem Tag getan hast und wobei du dich am besten gefühlt hast, um wieder in besseren Kontakt mit deinen Leidenschaften zu kommen.

Gehe stets alles was du aufgeschrieben hast im Anschluss noch einmal durch und frage dich ehrlich, was du davon gerne verstärkt erleben würdest und wie du das schaffen kannst.

Übung 2)

Setze dich wieder der Reihe nach mit all den folgenden Fragen auseinander, am besten schriftlich.

- Über welche materiellen Werte verfügst du?
Schreibe alles auf, was du besitzt. Beginne bei deinem Körper und seinen Besonderheiten und halte dann alles fest, was dir gehört? Was davon ist besonders und könnte mehr genützt werden?
- Was sind deine aktuellen Beziehungen?
Welche davon erlebst du als unterstützend?
Wie unterstützend verhältst du dich in jeder von diesen Beziehungen?
Frage dich bei jeder Beziehung was du tun kannst, um diese Beziehung fruchtbarer zu gestalten? Willst du das überhaupt?
Willst du eine dieser Beziehungen beenden?
Vorsicht! Bitte steige nicht aus der Beziehung aus, bevor du alles gelernt hast, was du lernen kannst. Achte darauf, dass du sehr oft nur von deinen Mitmenschen gespiegelt wirst.

- Mit welchem dieser Menschen würdest du gerne mehr Zeit verbringen?
Wie kannst du das schaffen?
Wer von diesen Menschen dient dir als Vorbild?
Von wem könntest du dir noch mehr abschauen, ihn oder sie vielleicht auch fragen, wie er/sie das macht?
- Welche menschlichen Werte sind dir besonders wichtig?
Ehrlichkeit? Loyalität? Integrität? Sicherheit? Freundschaft? Treue? Authentizität?
Konsequenz? Verlässlichkeit?
Was ist dir am wichtigsten?
-

Achtung: Wenn du in einer Konfliktsituation bist, ist meist einer von deinen wichtigen Werten verletzt worden oder zwei davon stehen in Konflikt miteinander.

Es ist gut, sich zunächst bewusst zu machen, worum es hier geht und dich wieder darauf auszurichten, wie du es schaffen kannst, dich wieder rundum wohl zu fühlen.

Dauerhaft kannst du nur glücklich sein, wenn du deine Werte leben kannst. Natürlich gilt das auch für deine Mitmenschen.

Übung 3):

Gehe eine gewisse Zeit mit der Frage: Will ich die/der sein, die/der das tut oder sagt?

Du wirst wahrscheinlich entdecken, dass du oft Dinge sagst oder tust, die du nicht tun willst und umgekehrt auch Vieles nicht tust, was du gerne tun würdest.

Wenn dem so ist, bist du nicht authentisch und das macht unzufrieden. Du bist nicht der Mensch der du sein möchtest.

Authentizität bedeutet, dass das was man sein will mit dem übereinstimmt, was man tatsächlich lebt.

Notiere deine wichtigsten Erkenntnisse und überlege dir, was du ändern möchtest.