

# Werkzeugkasten für das Leben – Zufrieden oder unzufrieden: ich denke über mein Leben nach

## **Zufrieden oder unzufrieden mit meiner Situation**

Schreiben Sie zuerst auf, was Ihnen an Ihrem Leben jetzt gefällt. Das Umfeld, die Wohnung, die Nachbarschaft usw. Fühlen Sie sich in der Stadt wohler als auf dem Land oder umgekehrt? Geben Sie Ihren Antworten Punkte in der Skala 0 - 10. Schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen an Ihrem gegenwärtigen Leben nicht gefällt. Skalieren Sie Ihre Antworten wieder von 0 - 10. Schreiben Sie dann auf, was Sie sich alles für Ihr Leben wünschen. Es ist sinnvoll, auch verrückte Wünsche zuzulassen. Überprüfen, ob es umsetzbar ist, kann man später. Im nächsten Schritt können Sie überlegen, was Sie selbst einsetzen können, um eine Veränderung zu bewirken. Wenn Sie selbst aktiv werden, verringern Sie das Gefühl, Opfer der Umstände zu sein.

## **Zufrieden oder unzufrieden mit mir selbst**

Manchmal kann es Ihnen helfen, einen Blick auf das eigene Können und Nichtkönnen zu werfen. Unsere Persönlichkeit kennzeichnet sich ja durch eine Vielzahl von Eigenschaften aus. Wenn man sich darüber Gedanken macht, hat man eher eine Basis für Entscheidungen. Erstaunlicherweise haben wir oft keine klaren Vorstellungen über unsere Fähigkeiten und Unfähigkeiten. Vielleicht steht uns eine uralte Erziehungshaltung im Weg: Eigenlob stinkt. Sinnvoller scheint mir ein Satz zu sein: wenn Du nicht weißt, was Du kannst, dann schaust Du Dir auch nicht an, was Du nicht kannst.

## **Wie klären Sie, was Sie können und nicht können**

Welche verschiedenen Begabungen haben Sie? Am sinnvollsten ist es wieder, die Zehnerskala zu Hilfe zu nehmen, weil wir dazu neigen, nur das als Fähigkeit zu bezeichnen, aufzuschreiben, was wir hundertprozentig können. Dann geht uns wichtiges Kapital verloren. Wenn ich z.B. in einer Skala die Zahl 5 erreiche, ist das aussagekräftig. Es ist nicht null oder nur eins und es ist nicht zehn. Aber mit 5 habe ich die Hälfte der möglichen Werte.

Im nächsten Schritt können Sie Ihre Unfähigkeiten auflisten. Wieder mit der Zehnerskala- und wieder ist es wichtig, bin ich wirklich bei Null oder gibt es Ansätze, aus wenig Können weiteres aufzubauen.

Wenn Sie nach den Auflistungen einen Überblick über Fähigkeiten und Unvermögen haben, haben Sie eine bessere Grundlage, an die Umsetzung Ihrer Ideen zur Lebensgestaltung zu gehen.

Nehmen Sie sich nur kleine Bereiche vor und setzen Sie sich nicht unter Druck, alles auf einmal zu schaffen.