

Finde heraus was dir wirklich wichtig ist

Um herauszufinden was dir wirklich wichtig ist und womit du deine kostbare Lebenszeit verbringen möchtest, habe ich hier ein paar Fragen für dich zusammengestellt, die auch mir sehr dabei geholfen haben, es herauszufinden.

Nimm dir Zeit und gehe die Fragen in aller Ruhe durch. Du musst nicht alle beantworten. Überspringe einfach Fragen, auf die du keine Antwort findest. Versuche auch nicht zu viel zu grübeln. Meist sind unsere spontanen Antworten "aus dem Bauch heraus" die besten Indikatoren für das, was wir wirklich wollen.

Fragenblock 1 - Wer warst du?

Was wolltest du früher mal werden?

Für welche Träume oder Sehnsüchte wurdest du einmal ausgelacht oder belächelt?

Welche Eigenarten zeichneten dich schon als Kind aus?

Zu welchen Zeitpunkten in deinem Leben warst du am glücklichsten? Was machte sie besonders? Was haben sie gemeinsam?

Fragenblock 2 - Wer bist du?

Was macht dich glücklich, nur weil du es tun kannst?

Bei welcher Tätigkeit erfüllst dich das Tun an sich mehr als das Ergebnis?

Wobei vergisst du die Zeit?

Wobei vergisst du auf dein Handy zu schauen?

Wie sieht dein optimaler Tag aus?

Auf welches Talent von dir bist du besonders stolz?



Arbeitsblatt: Was ist mir wichtig im Leben?

Was würdest du gerade lieber tun, als das hier zu lesen?

Fragenblock 3 - Wer willst du sein?

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

Was würdest du tun, wenn du unsichtbar wärst?

Was würdest du tun, wenn du deinen Tod vorgetäuscht hättest und nun ganz von vorne anfangen könntest?

Was würdest du tun, wenn du finanziell ausgesorgt hättest?

Was würdest du in der Welt verändern, wenn du könntest?

Was würdest du tun, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?

Ohne was würdest du in der Welt nicht leben wollen?

Gibt es etwas in deinem Leben wofür du sterben würdest?

Was würdest du tun, wenn du unsterblich wärst?

Was sollte in deinem Nachruf über dich und dein Leben gesagt werden?

Was würdest du tun, wenn du nur noch eine Sache in deinem Leben machen könntest?

Was würdest du wirklich bereuen, nie getan zu haben?

Auswertung

Gehe deine Antworten in Ruhe nochmal durch. Was kristallisiert sich heraus? Was hast du ziemlich oft erwähnt? Wo gibt es Gemeinsamkeiten oder eine Verbindung? Markiere oder unterstreiche diese und ziehe hier dein Fazit.

Was ich wirklich im Leben will:

Gratuliere! Du hast gerade herausgefunden, womit du deine kostbare Lebenszeit wirklich verbringen möchtest. Das war ein ganz großer Schritt in Richtung glückliches und erfülltes Leben. Was jetzt noch fehlt, ist danach zu Handeln. Wie dir das gelingt, zeige ich dir im letzten Abschnitt des Erste-Hilfe-Sets unter:

<http://www.vernueftig-leben.de/was-ist-wichtig-im-leben/#erfuellung>