

Deine Vorbereitung: Prioritäten setzen



Nun hast du eine Vielzahl von Träumen und Wünschen notiert. Toll, denn nur wer Träume hat, wird vorwärts kommen. Und Träume sind sehr mächtig. Denke nur an Martin Luther Kings „I have a dream“. Was steckt da für eine Power dahinter!

Doch nicht jeder Traum lässt sich sofort umsetzen. Wichtig dabei ist, die richtigen Prioritäten zu setzen. Was ist dir gerade besonders wichtig? Wo bist du noch nicht zufrieden, möchtest es aber künftig mehr und mehr sein?

Daher betrachte heute die unterschiedlichen Lebensbereiche. Ist da alles im Gleichgewicht?

Schritt 1:

Nutze die folgende Herangehensweise, um Prioritäten zu setzen. Lies zunächst die Einleitung:

Wir besitzen alle eine angeborene innere Stärke. Sie hilft uns dabei, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern. Wenn wir jedoch an irgendeiner Stelle aus der Balance kommen, bedeutet das gewöhnlich auch eine Gefahr für unsere innere Stärke.

Besonders anschaulich lässt sich das an dem Modell der 5 Säulen der Identität nach dem deutschen Psychologen Hilarion Petzold erklären.

Wenn unser Gleichgewicht aus den Fugen gerät, spüren wir meist sehr deutlich, dass etwas nicht stimmt, aber können nicht immer sagen was es genau ist. Die Schwachstelle zu finden, ist nicht immer einfach. Betrachtet man das seelische Gleichgewicht unter dem Aspekt der 5 Säulen der Identität, kann dies einen Anhaltspunkt liefern. Die 5 Säulen der Identität sind die folgenden:

Job

Hier geht es um die Bereiche Arbeit, Leistung und Freizeit

- Kann ich mich mit dem identifizieren, was ich tue?
- Passt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit für mich?
- Bin ich vielleicht überfordert?
- Welche Tätigkeiten führe ich in meiner Freizeit aus?
- Erfüllen mich meine Tätigkeiten in Beruf und Freizeit?

Beziehungen

In diese Säule gehört die Beziehung zu deinem Partner, zu allen Familienmitgliedern, zu deinen Freunden, Bekannten und zu deinem Chef und deinen Kollegen.

- Wie fühlen sich die Beziehungen an, die ich habe?
- Wie geborgen fühle ich mich?
- Wieviel Vertrauen habe ich in die Menschheit?

- Wieviel Zuwendung und Anerkennung bekomme ich von meinem Umfeld?
- Wieviel Energie bekomme ziehe ich aus meinen Beziehungen?
- Wieviel Energie kosten mich einzelne Beziehungen

Persönliche Weiterentwicklung

Hier steht die Weiterentwicklung meiner Person im Mittelpunkt. die Liebe, Hoffnung, Glaube, Sinnfragen, persönliche Werte und Normen tragen die Identität als 5. Säule.

- Wie viel Liebe gebe ich und wieviel darf ich nehmen?
- Was glaube ich?
- Ist die Welt ein vertrauensvoller Ort oder sie gefährlich?
- Sind die Menschen meine Mitmenschen und Unterstützer oder muss ich mich vor Ihnen in achtnehmen?
- Wofür stehe und trete ich ein? Das können politische oder religiöse Überzeugungen sein, oder auch einfach die persönliche Lebensphilosophie.
- Wie erfüllt bin ich von dem was ich tue?

Finanzen

Materielle Sicherheiten wie Geld, Wohnung, Kleidung sind wesentlich, denn wenn sie wegfallen, rüttelt das massiv an der Identität.

- Wie gut fühle ich mich finanziell abgesichert?
- Wohne ich nach meinen Vorstellungen?
- Passt mein Lebensstandard zu meinem sozialen Umfeld?
- Kann ich für mich, meine Kinder und Enkel sorgen?

Gesundheit

Es geht in dieser Säule um die Gesundheit der Psyche, des Körpers und der Seele.

Hierunter fällt alles rund um unser Menschsein, die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Fitness, die Belastungsfähigkeit, die Sexualität, das Aussehen und auch Gefühle, Ängste, Sehnsüchte und das Glaubenssysteme über mich und meinen Körper.

- Wie geht es mir?
- Bin ich zufrieden mit mir?
- Mag ich mich?
- Fühle ich mich in meiner Haut wohl?

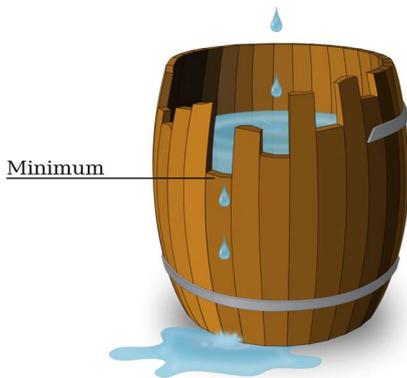
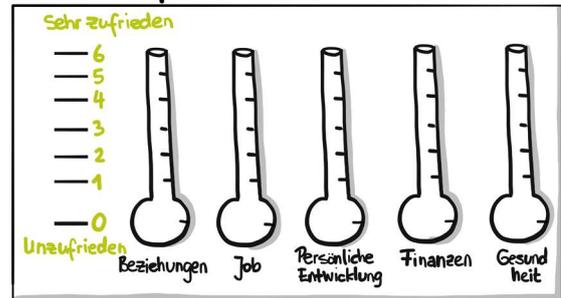
Schritt 2: Finde heraus, wo dein größter Schmerz liegt!

Nimm dein Arbeitsblatt für heute zur Hand.

Nimm eine Einschätzung vor. Wie zufrieden bist du in jeder einzelnen Säule? Wo stehst du? Null = absolute Katastrophe bis 6 = Besser könnte es nicht sein.

Jetzt schaue dir deine Säulen an. Welche Säule ist auf dem tiefsten Stand? Wo ist demnach eine Veränderung am dringlichsten?

Wie zufrieden bist du aktuell mit:



Wir neigen oft dazu die leichtesten Veränderungen als erstes anzugehen. Leider sind diese nicht immer wirklich auch die effektivsten. Wir reparieren bildlich gesprochen, die Fassdauben, die am weitesten oben kaputt sind. An dem Füllgrad unseres Fasses ändert sich dabei nichts, genauso wenig an unserem Energiegrad oder unserer Zufriedenheit.

Schritt 3: Notiere drei Ziele

Wähle dir nun aus deinen erträumten Veränderungen drei aus, die für dich auf Basis deiner aktuellen Einschätzung der Lebensbereiche am wichtigsten bzw. am dringlichsten erscheinen. Notiere dir diese 3 Ziele auf das Arbeitsblatt.