

Deine Top 5 für ein
Erfülltes Leben

Prozessbegleitung



Wie du deinem Herzen folgst und
dem Raum gibst, was für dich wirklich zählt



1. Besuche die Ausstellung deines Lebens

Schließe gern deine Augen, wenn es sich für dich gut und sicher anfühlt. Stelle dir dann vor, du stehst am Ende deines Lebens. Als alter Mensch wirst du eingeladen, die Ausstellung deines Lebens zu besuchen. Diese zeigt jeden Moment deines Lebens. Nicht nur die großen Momente, die Feiern und deinen Urlaub – sie zeigt wirklich jeden Moment. Außerdem ist die Ausstellung in zwei Bereiche aufgeteilt.

1a. Wie wird es sein, wenn du so weitermachst?

Der erste Bereich der Ausstellung ist das, was tatsächlich passiert ist. Er zeigt, wie du dein Leben wirklich gelebt hast. Er zeigt dich beim Arbeiten, beim Duschen, beim Sport, mit deiner Familie, vor dem Fernseher... Er zeigt dein Leben, wie es verläuft, wenn du weitermachst wie bisher.

Wandere zunächst gedanklich durch diesen ersten Bereich der Ausstellung und betrachte die Bilder. Was siehst du? Was machst du? Wer ist bei dir? In welcher Stimmung bist du? Achte nicht nur darauf, was du siehst, sondern vor allem, wie häufig du bestimmte Bilder entdeckst. Wie viel Raum nehmen Arbeitsbilder in der Ausstellung ein? Wie viel Platz ist für deine Familie? Wie oft bist du gestresst und abgehetzt? Wie häufig lachst du?

Nimm dir Zeit und streife durch die zahllosen Gänge und Räume, die dein Leben zeigen. Saug alle Eindrücke in dich auf, bevor du durch eine große Tür in den zweiten Teil der Ausstellung gehst.

1b. Wie sieht das Leben deiner Träume aus?

Dieser Bereich zeigt deine Träume, Vorstellungen und Wünsche. Er zeigt Momente, die du gern erlebt hättest. Er zeigt den Alltag, den du gern gelebt hättest. Er zeigt das Leben, das du dir gern erschaffen hättest.

Nimm dir auch hier alle Zeit, die du brauchst, um die Bilder zu betrachten. Wo bist du? Wer ist mit dir in den Rahmen zu sehen? Was machst du? Wie siehst du auch? Was fühlst du? Sauge dein Traumleben in dich auf... Und wie im ersten Bereich achte vor allem darauf, wie oft du welches Bild siehst.

Wenn du das Gefühl hast, die Gänge und Ausstellungsräume genug durchstreift zu haben, dann verlasse gern gedanklich das Museum. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme langsam wieder in diese Welt zurück.



Vielleicht fallen dir direkt Begriffe ein, vielleicht möchtest du dich auch von der nachfolgenden Liste inspirieren lassen. Wichtig ist nur: Dir sind im Moment keine Grenzen gesetzt. Schreibe alle Begriffe auf, die mit dir in irgendeiner Art resonieren. Bewerte an dieser Stelle noch nicht, welche die Wichtigsten für dich sind, sondern sammle einfach so viele, wie du möchtest.

Karriere

Kreativität

Leichtigkeit

Lernen

Loslassen

Nachhaltigkeit

Naturschutz

Persönliche Entwicklung

Reisen

Ruhe

Selbstaussdruck

Selbstpflege

Sinn & Zweck

Soziales Engagement

Spaß

Spiritualität

Technologie

Umwelt

Wachstum

Wachstum

[illegible]

Nun gehst du weiter und vergleichst den ersten Begriff mit dem dritten, dann mit dem vierten und so weiter bis du am Ende der Liste angekommen bist. Dann gehst du wieder nach oben und beginnst den zweiten Begriff mit allen darunter zu vergleichen. Gegen den ersten musst du ihn nicht mehr abwägen. Das hast du ja bereits getan.

This image shows a single sheet of white, slightly textured paper with horizontal ruling lines. On the left edge, there is a green spiral binding consisting of approximately 18 loops. The paper has 20 horizontal lines in total, evenly spaced from top to bottom. The background behind the paper is a soft-focus image of green foliage.



4. Mach deine Top 5 sichtbar

Damit du deine Liste nicht vergisst, solltest du dir ein System einrichten, das dich immer wieder an deine Top 5 erinnert. Du kannst sie z.B. auf ein schönes Blatt Papier schreiben und es dir an die Wand hängen. Wenn du magst kannst du dafür die Vorlage auf der nächsten bzw. übernächsten Seite verwenden. Oder du stellst dir wie Paul & ich eine Erinnerung in dein Handy.

Es ist ganz egal welches System du nutzen möchtest. Wichtig ist nur, dass du regelmäßig – am besten täglich – daran erinnert wirst, was dir im Leben am meisten bedeutet.

Dein System



Meine Top 5 für ein

Erfülltes Leben



Meine Top 5 für ein
Erfülltes Leben

