

Ein gutes Leben führen

Neu anpacken, verändern oder verabschieden?



Ein Mann, der mit seinem Leben zufrieden ist.

Quelle: envato/ friends_stock

Du hast das diffuse Gefühl, dass noch etwas fehlt, um ein gutes Leben zu führen? Dann helfen dir vielleicht diese vier Schritte dabei herauszufinden, was das sein könnte.

Eins der bekanntesten Coachingtools für eine Analyse der eigenen Situation ist es, die fünf bis acht Bereiche, die üblicherweise für ein zufriedenes, stabiles Leben sorgen, subjektiv einzuschätzen: Wie hoch ist die Zufriedenheit von 1 bis 10 z.B. in den Bereichen:

- Arbeit
- Gesundheit

- Finanzen
- Beziehungen
- Freizeit
- Spiritualität

Weiterführend kann man dann fragen:

Welche Entscheidungen habe ich in den Bereichen höherer Zufriedenheit getroffen, um entsprechend erfüllt zu sein? Wie habe ich dafür gesorgt? Wann werde ich das gebührend feiern?

In welchen Bereichen wünsche ich mir eine Veränderung? Welche(r) ist/sind mir dabei am wichtigsten?

Und welche Gedanken, Haltungen oder Erfahrungen stehen mir dabei eventuell im Weg?

Hilfreich ist es dabei, sich vor Augen zu halten, dass überall eine «10» zu haben weder ein realistisches noch ein erstrebenswertes Ziel ist, weil das Leben viel zu komplex und im Fluss ist – und mehr Selbstoptimierung oft nur zu mehr Stress statt zu mehr Zufriedenheit oder innerem Frieden führt...

Daher kann ein alternativer Blickwinkel sein, ohne vorgegebenen Themenbezug nach den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen zu fragen:

1. Was ist gerade gut und kann so bleiben?
2. Wovon brauche ich/wünsche ich mir mehr?
3. Was ist zu viel/schädlich und darf/muss weg?
4. Was habe ich gar nicht – und brauche/will ich auch nicht?

Frage 4 ist durchaus ernst gemeint – und bietet zusammen mit Frage 1 einen befreienden Feiertag. Denn manchmal gerät die Dankbarkeit für alles Gute in der Veränderungsarbeit in den Hintergrund. Das wäre nicht nur schade, sondern verschenkt auch die Energie, die in ihr steckt, die man für das, was man dann in den Fokus nehmen will, durchaus gebrauchen kann.

Hat man nun bis hierhin eine gewisse Klarheit über die erwünschten nächsten Schritte, ist es lohnend, im Sinne der Selbstfürsorge auf die eigenen Reserven zu schauen. Denn sowohl Zeit und Kraft sind endlich und je nach Lebenssituation nicht immer gleich oder stabil verteilt.

Wie gefüllt ist mein gegenwärtiger Kraft-Akku? Wie viel Energie wird mein Vorhaben wohl ziehen? Passt es zu meinem aktuellen Energielevel? Wer könnte mich unterstützen?

Wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Jetzt, terminiert später – oder doch gar nicht? Und: Passt das Vorhaben grundsätzlich zu meinen Prioritäten und Werten oder geht es um Erwartungserfüllung anderer?

Falls man sich noch unsicher ist, ob oder was lohnend im eigenen Leben gestaltet werden will, können der «Wachstumsmarker» und der «Stresstest» Orientierung geben:

a) Wird das Vorhaben positiv zu meiner persönlichen Entwicklung beitragen? Inwieweit kann es meine Beziehung zu Gott stärken? Oder seine Qualitäten in mir ausbilden?

b) Werde ich dabei noch in der Lage sein, liebevoll und barmherzig auf mein Umfeld zu reagieren? Oder zeigt mein Level an Gereiztheit schon die Überlastung?

Frauen neigen eher dazu, sich zu viel vorzunehmen, aufzuladen und die Kräfte auszureizen. Und natürlich ist es überflüssig, das extra zu erwähnen: Aber selbst wenn dir möglicherweise bewusst geworden ist, dass mehrere Dinge dran sind, gibt es immer auch die befreiende Option des Nacheinanders, des Eine-Sache-zur-Zeit. Gott ist der Meister der Abgrenzung und Veränderung. Was für ein Privileg, ihn auch in diesen Prozessen an unserer Seite zu wissen.

Zum Thema:

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[Was ist das eigentlich?: Ein gut gelebtes Leben](#)

[Erfülltes Leben: Wenn Sie glücklich werden wollen](#)

Datum: 19.11.2024

Quelle: Magazin Joyce 04/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)