



Arbeitsblatt: "Die Preisfrage des Lebens...!"

Was immer wir im Leben anstellen, alles hat seinen Preis! Es gibt im Leben kein Nehmen ohne Geben wie es kein Einatmen ohne Ausatmen gibt. Manchmal können wir den Preis direkt am Preisschild ablesen, manchmal ist der Preis auf den ersten Blick nicht so schnell sichtbar, weil er in einer anderen Währung als Geld bezahlt wird – dazu später mehr! Allerdings können wir sehr wohl selbst entscheiden, was für uns im Leben wert-voll ist, und welchen Preis wir für etwas bezahlen wollen – das nennt man dann auch "unsere Werte" – womit mit Werten weder die Rolex am Handgelenk noch der Porsche in der Garage oder unser Häuschen gemeint ist. Und hier geht es auch nicht um kulturelle Werte oder gar die Moral. Hier meint dieser Begriff im Kern alles das, *was uns selbst wirklich wichtig ist oder nach was wir unser Leben ausrichten!*

Schauen wir uns das vielleicht einmal an einem Beispiel an: Nehmen wir an, da arbeitet jemand in einem Unternehmen. Er oder sie hat es geschafft – zumindest im üblichen Sinne - schon einige Sprossen auf der Karriereleiter empor zu klimmen – ist vielleicht Abteilungsleiter. Das bringt – scheinbar zwangsläufig – mit sich, dass er sich früh morgens aus dem Haus schwingt und oft erst spät abends wieder heimkommt – manchmal auch mit Arbeit für den "Feierabend" oder fürs Wochenende. Okay, dafür bekommt er auch eine ganz proppere Vergütung, so 70.000 € im Jahr, und als Dienstwagen hat man ihm gerade in Aussicht gestellt, dass der immerhin vollausgestattete 3er BMW in der nächsten Karrierestufe durch einen 5er ersetzt werden würde – entsprechendes Engagement vorausgesetzt! In seinem Bekanntenkreis ist "er" beliebt, seine Partys sind immer recht rauschend, und es fließt selbstverständlich guter Wein und man speist Erlesenes.

Solange, wie dieser "er" tatsächlich (Selbst belügen bringt hier nichts, also: Ehrlichkeit ist gefragt!) dieser Tätigkeit entspannt und anstrengungsfrei nachgeht, und Zeiten der Ruhe und der Anspannung in Balance sind, ist alles ok! Solange darunter nicht irgendein anderer Lebensbereich leidet, gibt es kein Problem. Wenn allerdings die Kinder abends beim Zubettgehen das Weinen anfangen, weil sie mit dem "fremden Mann" nichts mehr anfangen können, wenn die Beziehung zu Partnerin oder Partner immer mehr zu "zweisamer Einsamkeit" wird, wenn der Nachtschlaf nicht mehr wirklich erholsam und ständig von Unterbrechungen oder gar Schlaflosigkeit geprägt ist, wenn sich gar Phasen einstellen, wo selbst in Momenten äußerer Ruhe keine innere mehr einstellen will, wenn sich vielleicht erste Anzeichen von Depression oder Burnout zeigen, spätestens dann ist es Zeit, sich die "Preisfrage" zu stellen!



HAND AUF'S HERZ

Coaching & Selbstcoaching

Bei der "Preisfrage des Lebens" geht es einzig und allein darum, ganz bewusst abzuwägen, was ich in meinem Leben wirklich will, und was mich das kostet – manchmal an Aufwand, Energie, Mut – und manchmal auch in barer Münze. Innere Konflikte, also das innere gegeneinander von zwei sich wiederstrebenden Motiven, führen regelmäßig zu Spannungen – eine Ursache für Missstimmung, manchmal gar zu Krankheiten. Denn allzu oft reagieren wir unbewusst, wenn es um Entscheidungen geht, wie entscheiden auf Grund alter, unbewusster Muster, anstatt bewusst.

Dabei ist das Ganze an sich relativ einfach, wir können das ganze Thema auf die einfache Frage reduzieren: "Bringt mich das, was ich gerade tue, wirklich meinen Zielen näher?" Eine einfache Frage mit gewaltiger Sprengkraft, kann die ehrliche Beantwortung ("Hand aufs Herz!") doch genau zu den Veränderungen führen, die das Leiden beenden, das Sie vielleicht schon lange behindert, lähmt und stört.

Vielleicht nehmen Sie sich also einmal ein paar Minuten Zeit und sorgen für eine störungsfreie Atmosphäre. Suchen Sie sich einen Themenbereich aus, in dem Sie entweder schon ganz bewusst nicht wissen, welche Entscheidung wirklich zu Ihnen passt, oder notieren Sie sich die Reizthemen, in denen Ihnen das Leben schon durch Leiden, Ärger, Wut, etc. sagt "Schau da mal hin, da ist etwas zu erledigen!" Je früher Sie das tun, desto leichter fällt dieser einfache Vorgang. Bei lange zurückliegenden Entscheidungen und Themen, die sehr stark ins Unterbewusstsein verdrängt wurden, kann das schon mal was dauern. Tipp: Je entspannter Sie an das Ganze herangehen, desto leichter wird's! Bohren und stochern Sie nicht in Ihrem Unbewussten herum, gehen Sie mit ihm um, wie mit einem guten Freunde: Laden Sie es einfach ein, und geben Sie ihm Zeit! Kennen Sie das: Sie haben Ihren Lieblingskugelschreiber verlegt. Und fängt ein geradezu aberwitziges Suchspiel an, das sich bis zur Raserei steigern kann: Irgendwann sucht man an den unmöglichsten Orten – oft, ohne das gute Stück zu finden! Und irgendwann gibt man vielleicht auf, setzt sich entnervt an den Schreibtisch, nimmt eine Unterlage hoch, und – Da ist er! Also gilt auch bei diesem Thema: Loslassen! Entspannt hinschauen, Gedanken und Gefühle kommen lassen! Und dann bewusst entscheiden!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Vermehren Ihrer Erkenntnisse! Jedes bewusst angeschaute Thema führt dazu, dass Sie etwas Wichtiges über sich selbst erfahren, sie selbst – und Ihren unbewussten Programmen - näher kommen, und ein insgesamt entspannteres, authentischeres und nicht zuletzt glückliches Leben im Einklang mit Ihren wahren Zielen & Bedürfnissen leben! Sollte der Platz des Arbeitsblattes nicht reichen, so kennen Sie ja jetzt die hilfreichen Fragen: Nutzen Sie einfach ein weiteres Blatt! Bei Fragen, sprechen Sie mich einfach an!



HAND AUF'S HERZ

Coaching & Selbstcoaching

| Aspekt, den ich untersuchen will | Das ist mein Vorteil (auf kurze Sicht) | Diesen Preis zahle ich für meine Entscheidung |
|---|---|---|
| Beispiel: Ich äußere selten bis nie meine wahren Bedürfnisse! | Das vermeidet offene Konflikte, alles immer schön harmonisch... | Ärger, Wut, Zorn, das ständige Gefühl, übergangen zu werden, Frustration, ... |
| | | |