

Checkliste Was brauche ich?

Anregungen zur Lebensgestaltung

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Einschnitte und Umbrüche im Leben können dazu führen, dass Ihnen etwas plötzlich fehlt und Sie Ersatz brauchen. Oder vielleicht haben Sie sich grundsätzlich viel zu wenig mit der Frage befasst, was Sie eigentlich (für sich) brauchen. Für beide Situationen habe ich diese Checkliste entwickelt. Überlegen Sie, was Sie im Moment, für die Zukunft oder generell in Ihrem Leben brauchen. Kreativ-mentale Anregungen sollen Ihr Unterbewusstsein ein wenig kitzeln.

Viele Menschen erfahren Einschnitte und Umbrüche in ihrem Leben: Zum Beispiel durch Wechsel des Arbeitsplatzes oder Umzug in eine andere Stadt, durch Hochzeit, Trennung, Rente, Alter, Krankheit oder Tod naher Angehöriger, durch Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und Neuausrichtung seines Lebens. Manche dieser Veränderungen sind gewollt, andere müssen ertragen werden.

Doch ob gewollt oder nicht, Einschnitte und Veränderungen führen oft dazu, dass Dinge wegbrechen, fehlen oder neu gewonnen werden müssen. Für diese "Bestandsaufnahme" Ihres Lebens habe ich die folgende Checkliste entwickelt. Prüfen Sie Alltag und Leben, ob alles so ist, wie Sie es gerne hätten. Wenn nein, fragen Sie sich: "Was brauche ich?" Und lassen Sie sich zu Antworten inspirieren.

Darüber hinaus ist diese Checkliste nicht nur bei Veränderungen hilfreich. Sie können auch gut mit ihr arbeiten, wenn Sie sich die Frage, was Sie brauchen, bisher grundsätzlich zu wenig oder gar nicht gestellt haben oder wenn Sie regelmäßig Ihr Leben prüfen und gestalten wollen.

Wenn Sie möchten, können Sie für die folgenden Fragen zu Stift und Papier greifen, schreiben, zeichnen oder kleben. (Zum Beispiel als Collage.) Wenn es Ihnen liegt, strukturiert zu denken, können Sie auch in einer ruhigen Minute alles im Kopf bewegen. Wählen Sie Ihre eigene Arbeitsweise.

Bei manchen Antworten werden Sie vielleicht noch "den Kern freilegen" müssen. Stellen Sie sich das Ganze wie eine russische Puppe vor. Wenn Sie zum Beispiel die Antwort erhalten "ich vermisse die Situation xx", packen Sie die nächste, innen verborgene Puppe aus "an Situation xx vermisse ich ganz konkret das und das". Mag sein, dass Situation xx vorbei ist, aber Sie können zumindest für das, was Ihnen dort wichtig war, eine neue Alternative suchen.

Räumen Sie auf, füllen Sie Lücken und suchen Sie nach Neuem.
Ich wünsche Ihnen dabei ein gutes Gelingen.

Teil I: Das Jetzt

Wie ist Ihre aktuelle Lage? Haben Sie alles, was Sie brauchen? Fehlt etwas - und wenn ja, was? Sind weitere Dinge notwendig - und wenn ja, welche? Sprechen Sie Ihr Unterbewusstsein an und aktivieren Sie Kreativität und Vorstellungsvermögen mit Hilfe der folgenden Übungen:

1. Die nostalgische Rückblende

Neigen Sie dazu, wehmütig an "gute alte Zeiten" zu denken? Dann kann das ein Teil Ihrer Persönlichkeit sein. Es kann aber auch ein Hinweis darauf sein, dass Sie etwas vermissen. Fragen Sie sich:

"Woran denke ich sehnsüchtig immer wieder? Was davon vermisse ich?"

2. Der Genuss in der Fremde

Gibt es etwas, was Sie woanders lieben und genießen, so sehr, dass Sie am liebsten dortbleiben oder dieses Etwas zumindest nicht mehr hergeben wollen? Dann kann das natürlich einfach zum Beispiel ein schöner Urlaub sein. Es kann aber auch ein Hinweis sein, dass Ihnen etwas fehlt. Fragen Sie sich:

"Was gefällt mir woanders viel besser als bei mir selbst? Was fehlt mir also bei mir selbst?"

3. "Drei Dinge, die ..."

Auch Satzergänzungen sind eine prima Methode, das Unterbewusstsein zu kitzeln. Setzen Sie spontan und ohne großes Nachdenken die folgenden Satzanfänge fort:

"Die drei Dinge, die ich im Moment am meisten brauche, sind ..."

"Die drei Dinge, die mir im Moment am meisten fehlen, sind ..."

4. Die Ziele

Glücklicherweise wird Ihnen nicht immer etwas fehlen, Sie werden nicht immer Lücken schließen müssen. Aber vielleicht werden Sie für Ihre Vorhaben und Ziele neue Dinge brauchen. Fragen Sie sich:

"Was wird für meine Ziele notwendig sein? Was ist erforderlich?"

Teil II: Die Zukunft

Steht Ihnen ein neuer Lebensabschnitt bevor? Oder sind Sie unverhofft in einen katapultiert worden? Was brauchen Sie dann dort noch von dem, was jetzt ist? Was kann an Altem weg? Was ist an Neuem nötig? Sprechen Sie wieder Ihr Unterbewusstsein an und aktivieren Sie Kreativität und Vorstellungsvermögen mit Hilfe der folgenden Übungen:

5. Der Papierkorb

Entrümpeln Sie. Sortieren Sie alles aus, was nicht mehr funktioniert, was überflüssig geworden ist, worüber Sie hinausgewachsen sind. Fragen Sie sich:

"Was klappt nicht mehr? Was tut mir nicht mehr gut? Was brauche ich nicht mehr?
Was kann oder sollte also weg?"

6. Der Koffer

Gibt es Dinge, die Sie auch im nächsten Abschnitt brauchen, die Sie bewahren wollen oder müssen? Dann füllen Sie einen imaginären Koffer mit allem, was bei Ihnen bleiben soll. Fragen Sie sich:

"Was liegt mir am Herzen? Was ist weiterhin wichtig für mich? Was brauche ich nach wie vor?
Was möchte ich also bewahren?"

7. Das Schiff

Diese Übung ist der Nummer 6 ähnlich. Auch ein Auswandererschiff bringt Sie in einen neuen Lebensabschnitt. Und auch hier müssen Sie entscheiden, was Sie begleiten soll. Diese mentale Vorstellung setzt allerdings ein wenig anders an. Hier geht es weniger um das, was Sie bewahren wollen, sondern eher um das, was Sie begleiten soll. Das kann dasselbe sein, muss aber nicht. Fragen Sie sich:

"Was könnte mir in der Zukunft von Nutzen sein? Was soll mich begleiten? Was nehme ich mit?"

8. Die neue Stadt

Wenn Sie in eine andere Stadt ziehen, werden Sie eine neue Wohnung brauchen, neue Geschäfte, vielleicht neue Freunde. Nehmen Sie das Bild einer neuen Stadt als Anregung, um sich zu fragen:

"Was ist in der Zukunft wichtig? Worum sollte ich mich kümmern? Was werde ich brauchen?"

Teil III: Ich selbst

Wissen Sie, was Sie grundsätzlich für sich brauchen? Einschnitte und Veränderungen können Sie sehen lassen, was zu diesem Zeitpunkt nicht (mehr) gut für Sie ist. Doch besser wäre es, wenn Sie regelmäßig auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Träume, Ziele achten würden. Dann können Sie womöglich ungunstigen Fehlentwicklungen besser gegensteuern. Sprechen Sie wieder Ihr Unterbewusstsein an und aktivieren Sie Kreativität und Vorstellungsvermögen mit Hilfe der folgenden Übungen:

9. Die Weisheit des Körpers

Hören Sie in sich hinein. Beobachten Sie Ihren Körper und seine Reaktionen. Ihr Körper weiß oft besser als Sie selbst, was Ihnen guttut und was Sie brauchen. Fühlen Sie sich müde – oder gut drauf? Empfinden Sie Freude – oder Frust, Ärger, Wut? Alles ist ein Hinweis auf das, was Sie brauchen, oder auf das, was Ihnen gegen den Strich geht. Fragen Sie sich:

"Welche Gefühle oder Empfindungen verspüre ich gerade?
Was könnte das damit zu tun haben, was ich (für mich) brauche?"

Mehr lesen Sie auch in meiner Checkliste "Was tut mir gut" bei meinen Downloads.

10. Das rote Kreuz

Welchen Wert hat etwas eigentlich für Sie? Was brauchen Sie wirklich von dem, was in Ihrem Leben ist? Machen Sie die Probe aufs Exempel. Stellen Sie sich vor, Sie würden etwas davon aus Ihrem Leben entfernen – tut das dann weh? (Rotes Kreuz für "Medizin" und "Aua". :-)) Wenn ja, behalten Sie es bei. Wenn nein, könnten Sie zumindest mal darüber nachdenken. Fragen Sie sich:

"Was würde mir wehtun oder mich schmerzen, wenn ich es verlöre? Und was nicht?"

11. Die gute Fee

Wenn eine gute Fee vorbeikäme und Ihnen drei, aber wirklich nur drei Wünsche erfüllen würde – welche würden Sie nennen? Auch diese künstliche Begrenzung hilft Ihnen zu erkennen, was wirklich wichtig für Sie ist, was Sie wirklich für sich brauchen. Fragen Sie sich:

"Was würde ich mir wünschen? Wofür würde ich mich entscheiden?"

12. Die Lebensuhr

Keiner von uns ist unsterblich, unser aller Lebenszeit läuft ab. Fragen Sie sich:

"Was ist mir noch wichtig? Was brauche ich unbedingt für mich und mein Leben?"

So, wenn Sie dann noch

- Ihre Kreativität ankurbeln, um die interessante Frage zu beantworten "wie erreiche ich das",
- das gute alte Selbstmanagement bedienen, Prioritäten setzen, Termine festlegen und so weiter
- sowie auf ein gutes Verhältnis aller Dinge zueinander, eine gesunde Balance achten,

dann haben Sie's. :-)