

# Checkliste Was schenke ich mir?

## Ideen zur Lebensgestaltung

von Heike Thormann – [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de)

Ziele und Vorsätze werden oft eher vom Verstand gesetzt, von Gewohnheiten geprägt oder von Zwängen geleitet. Deshalb können sie an dem vorbeigehen, was wir tatsächlich wollen würden oder was gut für uns wäre. (Wenn wir sie nicht gleich bei der erstbesten Gelegenheit mit einem leicht schlechten Gewissen schlicht über Bord werfen.) Deshalb möchte ich die Frage hier ein wenig anders stellen: Was wäre denn ein Geschenk für Sie? Was würden Sie sich selbst schenken wollen? Schnappen Sie sich einen Stift und machen Sie sich auf die Suche nach dem, was wirklich für Sie zählt.

Wenn ein neues Jahr ansteht, beschäftigen sich viele Menschen gern mit Jahresrückblicken oder – vorausblicken. Wie lief das aktuelle Jahr? Was war daran gut? Was könnte oder sollte anders, besser werden? Viele Menschen starten auch mit diversen guten Vorsätzen in ein neues Jahr. Endlich soll mehr Zeit für die Familie drin sein, will man mehr auf seine Gesundheit achten, weniger arbeiten.

Doch viele Ziele fürs nächste Jahr sind von Verstand, Gewohnheiten, scheinbaren und tatsächlichen Notwendigkeiten gesteuert: Arbeit und Chef verlangen dies, in der Selbstständigkeit würde jenes Sinn haben, den Urlaub verbringt man schon seit Jahren in z. Und aus vielen guten Vorsätzen wird oft nichts, weil sie ebenfalls zu sehr vom Verstand beeinflusst sind ("soll ja gut sein") und/oder zu sehr nach Zwang riechen ("ich sollte jetzt endlich aufhören zu rauchen"). Unser "unbewusstes System" wird mauern und sich nicht sonderlich viel Mühe geben, das Angedachte auch in die Tat umzusetzen.

Deshalb habe ich für diese Checkliste einen leicht anderen Ansatz gewählt. Ich möchte Sie einladen, sich einmal zu fragen, was Sie *sich selbst schenken wollen* würden. Zu Weihnachten, zum Geburtstag, zu einem Jahreswechsel oder einfach nur so.

Denn das Fatale ist, dass wir oft erst dann einen Blick für das wirklich Wichtige in unserem Leben, in unseren Beziehungen, in unserer Arbeit bekommen, wenn diese Dinge ganz massiv und konkret bedroht sind. Erst dann wachen wir auf und denken über den wahren Wert von etwas für uns nach.

Also seien Sie gut zu sich selbst und *beschenken* Sie sich immer wieder. Manchmal ist es vielleicht in der Tat der neue Fernseher. (Nichts gegen Konsum.) Doch manchmal sind es vielleicht auch andere Dinge. Dinge, auf die Sie ohne die Perspektive "schenken" nicht (so schnell) kommen würden.

Was wäre ein Geschenk für Sie? Schnappen Sie sich Stift und Papier und legen Sie los.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei dieser "Entdeckungsreise".

## Berufliches und Finanzielles

### Vorhaben und Ziele

- Welches neue berufliche Projekt würde mir Freude machen?
- Welche Arbeit würde mir das Leben ein wenig leichter machen?
- Welche berufliche Perspektive würde mir guttun?

### Arbeitsplatz und Arbeitsbedingungen

- Welche Kleinigkeit könnte mir die Arbeit versüßen?
- Wo könnte ich mir Freiräume nehmen oder um Freiräume bitten?
- Was würde meine Arbeit anspornen und unterstützen?

### Menschen und Arbeitsbeziehungen

- Welche Kunden möchte ich abbauen, hinzugewinnen oder bevorzugt pflegen?
- Welche Spannungen mit Kunden, Vorgesetzten oder Kollegen möchte ich versuchen zu lösen?
- Welche Menschen schenken mir Energie und lassen die Arbeit wie im Fluge vergehen?

### Einnahmen und Ausgaben

- Wofür möchte ich sparen? Was möchte ich mir einmal gönnen?
- Welche Ausgaben belasten meine Kasse unnötig? Worauf könnte ich verzichten?
- Welche Einnahmequellen würden mir Sinn und Freude am Leben stützen und stärken?

Noch etwas? Sie sind dran ...

## Soziales und Persönliches

### Zusammensein und Alleinsein

- Was möchte ich einmal mit Freunden, Partner, Familie oder (Haus-)Tieren unternehmen?
- Mit welchen Menschen möchte ich mehr Zeit verbringen? Bei welchen auf Abstand gehen?
- Wie viel Zeit kann und möchte ich mir selbst schenken und allein verbringen?

### Beziehungen gestalten und verbessern

- Worüber würde ich gern einmal mit xx reden?
- Was würde ich mir bei Beziehung yy anders oder besser wünschen?
- Wie kann mein Zusammenleben mit anderen schöner und leichter sein?

### **Gut zu mir selbst sein**

- Welche Verhaltensweisen möchte ich ändern, weil sie mir selbst Schaden zufügen?
- Wo möchte ich anderen Grenzen setzen oder mich abgrenzen? Was wird mir zu viel?
- Wie kann ich mal so richtig nett zu mir sein und mich ein wenig verwöhnen?

Noch etwas? Sie sind dran ...

## Seelisches und Körperliches

### **Wünsche und Träume**

- Was interessiert mich, weckt meine Neugierde, würde ich gern einmal ausprobieren?
- Wovon fühle ich mich angezogen? Was könnte "Berufung" sein? Was würde mich erfüllen?
- Wovon träume ich? Welchen Traum würde ich gern (eine Weile) zu leben versuchen?

### **Werte, Muster und Gedanken**

- Welche Werte und Prinzipien erlaube ich mir zu ändern oder aufzugeben?
- Welche Gedanken möchte ich nicht mehr denken? Welche tun mir nicht (mehr) gut?
- Was erlaube ich mir zu sein und zu bleiben, egal, wie andere dazu stehen?

### **Gesundheit und Wohlbefinden**

- Was gibt mir Kraft, lässt mich Freude und Schwung spüren?
- Wie möchte ich besser für meinen Körper und mein körperliches Wohl sorgen?
- Wo ist es schön für mich? Wo fühle ich mich wohl? Wo möchte ich sein?

Noch etwas? Sie sind dran ...

## Materielles und Ideelles

### **Güter und Besitz**

- Was hätte ich gern? Welche materiellen Dinge würden mir das Leben erleichtern?
- Welchen Ballast vieler Jahre könnte ich einmal entmisten und entrümpeln?
- Was lacht mich an? Was möchte ich mir schon länger zulegen?

### **Lebensorte und Lebensräume**

- Welche schönen Dinge möchte ich meinen "vier Wänden" gönnen?
- Welche Zustände belasten mich? Wo könnte ich mit einer Lösung beginnen?

- Welche Flecken der Erde würde ich mir gern einmal ansehen?

### **Ideen und Aktivitäten**

- Was möchte ich machen, wenn ich einmal Rentner bin? Könnte ich das heute schon tun?
- Was hat mir als Kind Freude bereitet? Möchte ich etwas davon reaktivieren?
- Was möchte ich einmal im Leben getan, erlebt oder gesehen haben?

Noch etwas? Sie sind dran ...

Viel Spaß beim Schenken.