

Finde dein Warum

Wofür lebst du?

E-Book

Inhaltsverzeichnis

<u>Wofür lebst du?</u>	3
<u>Stell dir die richtigen Fragen</u>	4
<u>Meine Antworten</u>	7
<u>Vervollständige folgende Sätze</u>	20
<u>Bring's auf den Punkt!</u>	28
<u>Von vorne bis hinten</u>	33
<u>Mein Warum</u>	34
<u>Wie aktivierst du dein Warum?</u>	35
<u>Online-Videokurs Resilienz</u>	37

Wofür lebst du?

Wofür lebst du? Was ist dein „Warum“, das dich morgens aus dem Bett treibt? Und wenn das bei dir gar nicht so ist und du lieber liegen bleiben möchtest: Warum stehst du trotzdem auf? Warum lebst du weiter, was versprichst du dir davon, warum tust du dir das alles an? Die Antwort auf diese Fragen ist „Sinn“ – und zwar dein ganz *persönlicher* Sinn. Dies ist deine Motivation, überhaupt etwas zu tun; dein Grund, dir das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen anzutun.

Du hast einen guten Grund, dein eigenes Warum zu erforschen. Wir freuen uns, dass du *mindyourlife* das Vertrauen schenkst, dich auf dem Weg zu diesem Warum begleiten zu dürfen. Wir möchten dich unterstützen, deine ganz persönliche Antwort zu finden. Wie das geht?

Stell dir die richtigen Fragen

Gute Fragen führen zu guten Antworten. Ein Mangel an kreativen Lösungen ist oft nur ein Mangel an guten Fragen. Wissenschaftliche Durchbrüche oder bahnbrechende Erfolge haben oft nicht mit einer Antwort angefangen, sondern mit einer guten Frage. Am Anfang stand nicht die Idee („Heureka!“), sondern die Verwunderung („Hä? Das ist ja komisch...“). Wer sich immer wieder die richtigen Fragen stellt, dem kommen die Antworten mit der Zeit von alleine.

Damit du Antworten auf deine Warum-Frage finden und deinen ganz persönlichen Sinn erforschen kannst, haben wir dir einige sorgfältig ausgewählte Fragen zusammengestellt. Einige Fragen werden für dich hilfreicher sein als andere – hier darfst du ruhig aussortieren und dich nur mit dem beschäftigen, was dich wirklich weiterbringt.

Menschen sind unterschiedlich, besonders im Verstehen und Verarbeiten von Informationen – daher haben wir eine breite Auswahl getroffen, damit jeder etwas für sich finden kann. Wenn dir eine Frage nicht gefällt oder dir auch nach längerem Nachdenken keine

sinnvolle Antwort einfällt, dann überspring sie einfach! Du musst nicht alle Fragen beantworten, um an dein Warum zu kommen, sondern nur jene Fragen, die dich direkt ansprechen und neugierig machen. Wenn es dir zu viele Fragen sind, such' dir einfach ein paar Lieblingsfragen aus!

Wenn du alle Fragen beantworten willst, benötigst du insgesamt etwa 30 bis 45 Minuten. Wenn du Minimalist bist oder einfach nicht so viel Zeit investieren möchtest, dann kommst du auch in 10 Minuten durch, wenn du nur die für dich am besten geeigneten Fragen beantwortest.

Wir sammeln nun erstmal deine Antworten, bevor wir daraus am Ende ein genaues Warum formulieren. Jetzt geht es erst einmal darum, dein Warum aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, ohne deine Antworten zu früh zu interpretieren. Wir führen dich Schritt für Schritt durch alle Fragen und den gesamten Prozess, damit du dich um nichts weiter kümmern musst.

Denke beim Antworten nicht zu lange nach und schreibe erstmal auf, was dir spontan einfällt. Noch wichtiger als dein Verstand sind dabei nämlich deine

Gefühle, deine Kreativität, dein Instinkt, deine Intuition – eben all jene Signale deines Organismus, die man nicht so richtig greifen kann, die aber dafür sorgen, dass sich für dich etwas „richtig anfühlt“.

Du kannst deine Antworten einfach direkt in das Ausfüllfeld unter jeder Frage schreiben. Es können Stichwörter sein, aber auch ganze Sätze. Wenn du lieber in Gefühlen, inneren Bildern oder Erinnerungen über dein Warum „sprichst“, dann bleib bei deiner Weise – all das sind genauso gute Antworten auf die Warum-Frage.

Wenn du diese Vorlage am Bildschirm ausfüllen möchtest, dann kannst du einfach in die Textfelder deine Antworten eintippen. Wenn du die Vorlage lieber ausdrucken und per Hand ausfüllen möchtest, so ist das ebenfalls kein Problem.

Los geht's!

Meine Antworten

Aufgabe #1

Wenn ich morgen 100 Millionen Euro im Lotto gewinnen würde und mir bis an mein Lebensende keine Gedanken mehr um Geld und Arbeit machen müsste – was würde ich dann tun? Wie würde ich mein Leben verbringen? Wie würde ein typischer Tag in diesem Leben aussehen?



Aufgabe #2

Wenn morgens der Wecker klingelt und ich so gar nicht aufstehen will: Warum tue ich es trotzdem? Wofür stehe ich morgens überhaupt auf? (Hilfestellung: Was würde passieren, wenn ich einfach nicht aufstehen würde? Was will ich durch das Aufstehen verhindern?)



Aufgabe #3

Wenn es mal richtig dicke kommt und ich in eine tiefe Lebenskrise stürze, welche Antwort habe ich dann auf die Frage: Warum tue ich mir das alles an? Warum lebe ich auch in schwierigen Zeiten einfach weiter?



Aufgabe #4

Wofür lohnt es sich, zu kämpfen und zu leiden?



Aufgabe #5

Wofür lohnt es sich, all meinen Mut zusammenzunehmen und meine Ängste und Widerstände zu überwinden?



Aufgabe #6

Was ist meine Lebensaufgabe?
Welche „Mission“ verfolge ich?



Aufgabe #7

Wenn mein Leben eine Reise wäre:
Wo soll es hingehen? Und woran
würde ich merken, dass ich am Ziel
angekommen bin?



Aufgabe #8

Wenn mein Leben ein Haus wäre,
das auf mehreren tragenden Säulen
steht - welche Säulen wären das bei
mir?



Aufgabe #9

Auf welche Stützen kann ich zählen,
wenn einer der oben genannten
Pfeiler einmal bröckelt oder
wegbricht?



Aufgabe #10

Wenn ich am Ende meines Lebens
zurückblicke: Welches Leben möchte
ich dann geführt haben?



Aufgabe #11

Auf was werde ich dann stolz sein?



Aufgabe #12

Was werde ich dann bereuen?



Aufgabe #13

Und vor allem: Bei welchen Dingen werde ich bereuen, es nicht getan zu haben? Wo werde ich bereuen, etwas nicht ausprobiert oder nicht gewagt zu haben?



Vervollständige folgende Sätze

Aufgabe #14

Das Leben ist ein(e) ...



20

Hilfestellung zur Frage oben: Mögliche Antworten könnten z.B. sein „Spiel, Geschenk, Kampf, Chance, Aufgabe, Verpflichtung, Zumutung, ...“

Aufgabe #15

Ich bin zutiefst davon überzeugt,
dass



Aufgabe #16

Mein Ziel im Leben ist es, ...



Aufgabe #17

Ich glaube, dass es im Leben darum geht, dass ...



Aufgabe #18

Ich glaube, dass es das Wichtigste
im Leben ist, dass ...



Aufgabe #19

Ich lebe, um ... (zu)



Aufgabe #20

Mein größtes Vorbild ist ...



Aufgabe #21

...und zwar, weil ...



Bring's auf den Punkt!

Wie kannst du nun aus all diesen Antworten dein Warum ableiten? Das kannst nur du wissen! Es gibt keine äußeren Vorgaben für dein Warum. Manche Menschen bringen es in einem Satz auf den Punkt und sind damit glücklich. Andere wiederum haben viele verschiedene Warums „um sich herum“ und fühlen sich damit am wohlsten, denn nicht immer hat ein Leben nur ein einziges Warum.

Und nicht jeder drückt sein Warum in geschriebener Sprache aus. Manche Menschen spüren ihr Warum als Gefühl in ihrem Körper, oder in der Atmosphäre eines Songs, in einem gemalten oder in einem inneren Bild.

Wie das bei dir ist – ob du lieber ein einziges Warum oder mehrere hast, ob du dein Warum lieber aufschreibst oder fühlst (oder beides!) –, das kannst nur du wissen, indem du es ausprobierst und in dich hineinhörst, ob es sich „stimmig“ anfühlt. Hier kannst du deinem Gefühl vertrauen.

Dein Warum macht dir das Leben einfacher

So unterschiedlich die Form des Warum von Mensch zu Mensch auch ist, gibt es doch eine Sache, die für uns alle gilt: Es ist ungemein wichtig, dass wir gut und schnell Kontakt zu unserem Warum herstellen können. Das nächste Mal, wenn es uns schlecht geht, kann uns dieses Warum helfen, durchzuhalten und das Licht am Ende des Tunnels zu sehen.

Wenn es uns nicht gelingt, unser Warum auch in solchen Momenten durch und durch zu spüren, dann müssen wir noch daran arbeiten – vielleicht ist es noch zu abstrakt oder zu allgemein, vielleicht haben wir aber auch noch nicht die passende Gestalt gefunden.

Unser *Warum* soll das Leben infrage stellen – aber natürlich nicht, um das Leben als sinnlos zu entlarven und es insgesamt infrage zu stellen, sondern im Gegenteil: damit es (endlich wieder) einen Sinn bekommt und wir durch und durch spüren, dass unser Leben (trotzdem allem) lebenswert ist.

29

Nicht alle kommen zu diesem Ergebnis, und wir wollen hier nicht behaupten, dass das Leben wirklich einen Sinn *hat*. Es gibt gute Gründe, das Leben als sinnlos

zu betrachten; und jeder Mensch hat ein Recht auf seine eigene Antwort. Wir bei *mindyourlife* sind aber zutiefst davon überzeugt, dass das Leben es wert ist, gelebt zu werden. Der „Sinn des Lebens“ liegt vielleicht nicht im Leben selbst, aber jeder einzelne kann dem Leben einen individuellen Sinn *abringen*.

Das ist dann nicht so sehr der „Sinn des Lebens“ als vielmehr der „Sinn *eines* Lebens“, insbesondere natürlich der Sinn *meines* Lebens, mein persönliches Warum des Lebens.

Und jetzt wird auch klar: Das Warum sollte unser Leben zwar infrage stellen, aber nicht, um ihm jeden Sinn zu rauben, sondern im Gegenteil, um ihm einen *individuellen* Sinn zu geben, der uns durch und durch überzeugt – und uns emotional mitreißt. Wenn uns das gelingt, dann macht dieses Warum unser Leben nicht schwerer, sondern *einfacher*.

In guten wie in schlechten Zeiten

Auf dem Weg zu deinem Warum müssen wir jetzt nur noch zwei Dinge sicherstellen: erstens musst du dein Warum nochmal auf den Punkt bringen; und zweitens müssen wir dafür sorgen, dass du – wann immer du es

brauchst – zu deinem Warum auch Kontakt herstellen kannst. Dazu haben wir dir auf Seite 34 eine Vorlage erstellt, auf der du nochmal dein Warum auf den Punkt bringen und dir Wege aufschreiben kannst, wie du dich innerhalb weniger Sekunden mit diesem Warum verbinden kannst.

Du kannst dir dieses Blatt ausdrucken und z.B. zu Hause an die Wand hängen, damit du es jeden Tag sehen kannst. Für manche eignet sich der Spiegel im Badezimmer, da man dann jeden Morgen sein Warum vor Augen hat. Andere haben ihr Warum stattdessen immer in ihrer Tasche oder in ihrem Portemonnaie dabei (z.B. als gefalteten Zettel), damit sie sich jederzeit ihr Warum anschauen und es damit aktivieren können.

Komm, geh pennen!

Wie kannst du nun dein Warum nochmal zusammenfassen und auf den Punkt bringen? Wir haben oben schon gesehen, dass das bei jedem anders ist. Wir schlagen dir folgendes Vorgehen vor: Leg an dieser Stelle diese Anleitung mal beiseite und „schlaf eine Nacht drüber“ (oder auch zwei). All diese

Fragen waren wahrscheinlich ganz schön intensiv, und dein Gehirn braucht nun erstmal Zeit, die Impulse zu verarbeiten und wieder Ordnung zu schaffen.

Das passiert vor allem während des Schlafs, insbesondere beim Träumen. Du kennst das sicher, wenn du abends mit einem Problem zu Bett gehst, für das dir einfach keine Lösung einfallen will – und morgens wachst du auf, und auf einmal ist dir alles klar. Das könnte bei der Suche nach deinem Warum ähnlich sein.

Vielleicht fällt dir morgen spontan noch eine Idee zu deinem Warum ein: eine neue Formulierung; ein Erlebnis, das dich in deiner Kindheit geprägt hat; oder ein inneres Bild, das mehr sagt als 1000 Worte. Du solltest dann nach 1-2 Tagen zu dieser Anleitung hier zurückkommen und deine neuen Ideen einarbeiten. Danach gehst du am besten wie folgt vor.

Von vorne bis hinten

Geh all deine Antworten nochmal von vorne bis hinten durch und markiere dir, welche davon du besonders gut oder überzeugend findest. Welche Frage hat dich am meisten angesprochen?

Welche deiner Antworten hat die Sache am besten auf den Punkt gebracht?

Welche Formulierung hat dir aus der Seele gesprochen?

Nur du kannst entscheiden, ob du lediglich eine einzige Formulierung auswählst oder mehrere Antworten zusammenstellst, die alle zusammen dein Warum ergeben. Du wirst spüren, was sich für dich stimmig anfühlt. Fasse dann deine Antwort(en) nochmal auf der nächsten Seite zusammen und bringe damit dein Warum nochmal auf den Punkt!

Mein Warum

Zusammenfassung

Dafür lebe ich:



Wie aktivierst du dein Warum?

Überlege dir danach, welcher „Trigger“ dich am wirksamsten und am schnellsten mit diesem Warum verbinden kann. Manche Menschen müssen dafür einfach nur ihr Warum lesen oder sich vergegenwärtigen. Bei anderen wird dieses Warum vielleicht durch ein inneres Bild aktiviert, das entweder aus ihrer erlebten Vergangenheit oder aus ihrer gewünschten Zukunft stammt.

In diesem Bild kann es um Gefühle, aber auch um geliebte Personen oder inspirierende Vorbilder gehen. Und wieder andere verbinden sich mit ihrem Warum, indem sie sich innerlich einen Satz oder eine Formel sagen. Finde heraus, was bei dir am besten funktioniert! Woher weißt du, ob du Kontakt zu deinem Warum herstellen konntest? Das ist nicht schwer.

Woher weißt du, dass dein Warum funktioniert?

Du bist genau dann mit deinem Warum verbunden, wenn du durch und durch spürst, warum du lebst, wofür du lebst, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Das dürfte ein äußerst schönes Gefühl sein, und sicher

auch sehr intensiv. Wenn du mit deinem Warum verbunden bist, spürst du (wieder) eine Kraft und eine Hoffnung – auch in schwierigen Zeiten. Du hast dann ein kleines Licht, das dich durch die Dunkelheit führen kann.

Das heißt nicht, dass am Ende alles gut wird, denn das kann nur die Zukunft wissen. Sinn ist also keine Garantie darauf, dass sich all unsere Lebensprobleme in Luft auflösen werden. Sinn ist vielmehr eine Antwort auf die Frage, warum das Leben auch in schlechten Zeiten lebenswert ist. Wenn es uns gelingt, das Leben zu bejahen, ohne dass dafür erstmal dieses oder jenes Problem gelöst sein muss, dann haben wir das Thema Sinn gemeistert!

Dann spüren wir die unbändige Energie, die ein persönliches Warum entfalten kann. Und dieses Warum liegt nie in der Zukunft; auf dieses Warum müssen wir niemals warten. Sinn ist etwas, das sich auf die Gegenwart bezieht und in dieser Gegenwart wirkt. Deswegen kann dir dein persönlicher Sinn immer helfen, wenn du im Leben einmal schnelle Unterstützung brauchst.

Online-Videokurs: Resilienz

Find dein Warum und werde resilienter – bequem mit deinem PC, Tablet oder Smartphone.

Das erwartet dich:

- > Intensives Resilienz-Training für mehr mentale Stärke
- > Komplett-Kurs mit rund 100 Videos und über 7 Stunden Laufzeit
- > **100% Geld-zurück-Garantie** in den ersten 7 Tagen



Videokurs ansehen