

Die sechs Lebensthemen – Eine Selbstreflektion

"Worum geht es eigentlich?"

Eine Frage, die ich gern stelle und deren persönliche Beantwortung jedem, der sich darüber Gedanken macht, viel sagen kann.

"Worum geht es MIR Heute?" Die Frage die uns weiterhilft, wenn wir gerade mitten in Themen stecken die uns sehr in Anspruch nehmen.

Es geht darum in Fluss zu kommen, in die eigene Energie. Eine Verpflichtung sich selbst gegenüber einzugehen. Geben wir uns selbst was wir brauchen, können wir auch für unsere Mitmenschen hilfreich sein.

Nehmen Sie sich für die sechs Lebensthemen ein wenig Zeit und notieren Sie sich zu jedem Thema Ihre eigenen, persönlichen, wesentlichen Gedanken. (Die Reihenfolge der Themen stellt keine Wertigkeit dar.)

Entwicklung

Unsere Vergangenheit, alles was wir erlebt haben hat uns hier her gebracht. Was wir jetzt denken, sagen und tun bestimmt unser Morgen, unsere Zukunft. Nur in der Gegenwart findet Leben statt. Und nur Jetzt können wir uns entscheiden etwas anderes zu denken, zu sagen oder zu tun. Somit sind wir es die unsere Entwicklung bestimmen.

Gedanken, Worte und Taten, ob bewusst oder unbewusst, sind Energie, unsere Energie. Aufmerksamkeit ist gerichtete Energie. – In welche Richtung geht Ihre Aufmerksamkeit? Was sind Ihre Ihre alltäglichen Gedanken, Worte und Taten? Dienen sie Ihrer persönlichen Entwicklung?

Kommunikation

"Das Wertvollste, das Gott uns gegeben hat, ist uns gegenseitig". Erst wenn der Austausch in beide Richtungen stattfindet ist es Kommunikation. Für Kommunikation ist es wichtig, dass wir unserer eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse unseres Gegenübers bewusst sind. Das Zauberwort ist Kontakt. Kontakt entsteht, wenn wir uns mit unserem Gegenüber in ein Boot setzen, wenn wir auch mit seinen Augen gesehen und mit seinem Herzen gefühlt haben. Wie steht es um Ihren "Kontakt" zu den Menschen die Ihnen wichtig sind? Unser Gegenüber ist ein Mensch wie wir, gleich wertvoll, er oder sie spielt nur eine andere Rolle.

Kreativität

Das bewusste kreativ sein macht uns zur Krone der Schöpfung. Eigene Ideen haben, frei denken, etwas vorgegebenes verändern oder ganz Neues schaffen. Zum Beispiel beim Musizieren, Kochen, Spazieren gehen oder bei der Freizeitgestaltung. Es geht hier nicht um Kunst oder Künstler. Auch ein Künstler ist bestenfalls kreativ (schlimmstenfalls ist er einfach ein Geschäftsmann). Wie steht es um Ihre Kreativität? Interessiert Sie es kreativ zu sein?

Werte

Erzählen sie mir etwas von IHREN Werten, stehen Sie zu ihnen, leben Sie sie? Worauf gründen Ihre Überzeugungen? Worauf gründet Ihr Leben, das was Sie denken, sagen und tun? Kennen Sie Ihre persönlichen Gebote und Grundgesetze? Welche Motivationen steckt hinter Ihren Wünschen und Zielen?

Gelassenheit

Wie steht es um Ihre Gelassenheit? – Gelassenheit hat für mich etwas mit Weisheit, Selbstsicherheit, Verständnis und Vertrauen zu tun. Sind wir gelassen, sind Stress und Handlungen aus dem Affekt unmöglich. So ist für mich die Pflege der Tugend Gelassenheit, das Üben von Gelassenheit eine der wichtigsten Aufgaben im Leben.

Sinn

Was ist der Sinn Ihres Lebens, ist es wirklich IHR Sinn oder haben Sie ihn nur angenommen, weil es einfacher ist oder weil Sie es nicht anders konnten? Finden Sie Ihren persönlichen Sinn des Lebens, stehen Sie dazu, leben Sie ihn. Kein Kirchenoberhaupt muss Ihnen seinen Segen dazu geben. Gott selbst segnet Sie. Nutzen Sie das was Sie für eine Weile bekommen haben, den Körper, das Leben, Ihre Möglichkeiten. Nutzen Sie es für Ihre Lebensfreude, Ihre Inspiration und für die Menschen, die Ihnen nahe stehen – Der Sinn des Lebens muss etwas praktisches sein, etwas das Ihren Alltag füllt. Nicht ein Sinn den Sie sich auf Ihre Fahne schreiben können, sondern einen Sinn den Sie Tag für Tag leben, der Sie erfüllt.