

Die 7 Chancen für eine bewusste Lebensgestaltung nach Frauke K. Ion

Veröffentlicht in [Das 7. Gesetz- Die wahre Geschichte der sieben Zwerge und andere Erfolgsgeschichten](#) von Hans-Uwe L. Köhler (Hrsg.) , GABAL Management, 2007

Alle 7 Jahre erneuern sich unsere Organe. Alle 7 Jahre steht der Mensch in seiner Entwicklung an einem Scheidepunkt. Hier ein paar Beispiele für diese Behauptung: Im 7. Lebensjahr beginnt die Schulausbildung. Mit 14 Jahren steckt man mitten in der Pubertät. Mit 21 beginnt das wahre Berufsleben oder man gewinnt entscheidende Erkenntnisse im Studium. Mit 35 ist man endgültig erwachsen, die Familie ist gegründet, das Haus erworben, der Alltag zu 70 % Routine. Mit 42 beginnt man zu reflektieren. Wo stehe ich? Wie zufrieden bin ich? Was gefällt mir an meinem Leben? Was fehlt mir? Viele erkennen ihre Unzufriedenheit, ihren Unmut, suchen nach Perspektiven. Was nun?

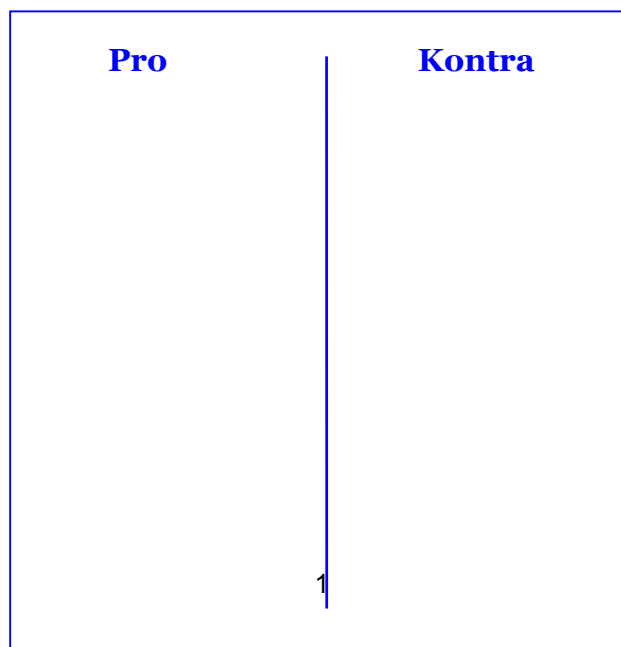
Hier kommt die gute Nachricht. Es ist noch nicht zu spät, mit Hilfe der eigenen *Lebensinventur* eine bewusstere Lebensgestaltung vorzunehmen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen dafür Anregungen und Empfehlungen geben. Unterstützt von kleinen Übungen werden Sie Ihre Lebenssituation und Ihre Lebensumstände beleuchten, neue Erkenntnis erlangen und gegebenenfalls aktiv in die Gestaltung einsteigen.

Zunächst sollten Sie sich einen Schreibblock und Ihren Lieblingsstift zur Hand nehmen, denn ich werde Sie immer wieder auffordern Gedanken, Ideen und Erkenntnisse aufzuschreiben und die eine oder andere Übung zu machen, damit Sie bei Ihrer persönlichen Inventur und Zukunftsgestaltung den roten Faden erkennen und behalten.

Die erste Chance

Beginnen wir mit einer Pro- und Kontra-Auflistung. Ziehen Sie dazu einen diagonalen Strich in der Mitte Ihres Blattes (*siehe Abb. 1*)

Abb. 1



Auf der linken (Pro) Seite schreiben Sie alle Dinge, Situationen, Menschen, Tätigkeiten, etc. auf, die für Sie in Ihrem jetzigen Leben eine Bereicherung, Erfüllung und Freude darstellen.

Rechts, unter der Überschrift Kontra, notieren Sie alles das, was Sie als Behinderung, Ballast, Enttäuschung, Energiediebstahl und Frustration bezeichnen. Nur Mut, es ist Ihre Liste, Sie müssen sie mit niemanden besprechen.

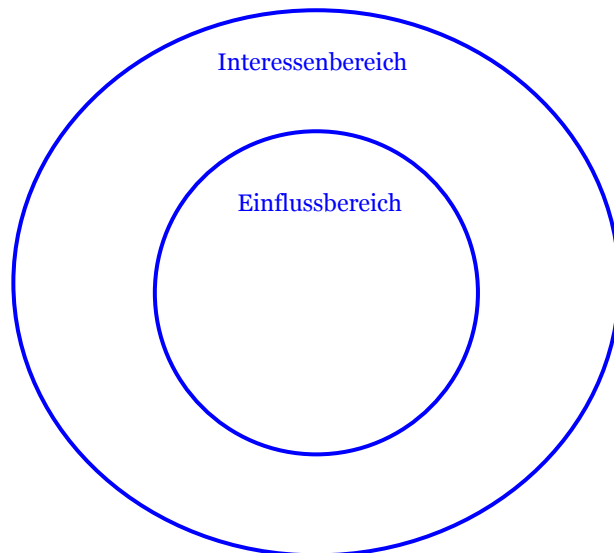
((Gedankenpause))

Und – sind Sie zufrieden mit der Auflistung? Haben Sie alles notiert? Waren Sie aufrichtig mit sich selbst? Oder haben Sie sich eher auf das konzentriert, was man von Ihnen erwartet? Sie haben jetzt noch Mal die Gelegenheit alles durchzulesen und Ergänzungen oder Veränderungen vorzunehmen.

Die zweite Chance

Der erste Schritt zu eigenen Inventur ist vollzogen. Jetzt wollen wir die beiden Listen in eine neue Form bringen. Dafür zeichnen Sie auf der nächsten Seite in Ihrem Schreibblock zwei Kreise. Der eine umschließt den anderen (*siehe Abbildung 2*)

Abb. 2



Der äußere Kreis symbolisiert Ihren Interessenbereich, der innere Ihren Einflussbereich (nach Stephen R. Covey, „Die 7 Wege zur Effektivität“). Aus Ihrer Pro- und Kontraliste schreiben Sie nun die Dinge in den Interessenbereich, von denen Sie überzeugt sind, dass Sie darauf derzeit keinen Einfluss haben. In den

Einflussbereich schreiben Sie all das, was Sie mittel- und unmittelbar beeinflussen und verändern können.

Seien Sie konkret und ehrlich, schließlich geht es um Ihr Leben und die Chance, Ihr Handeln und Sein noch bewusster zu gestalten.

Im weiteren Verlauf werden wir uns nur noch auf die Dinge konzentrieren, die im inneren Kreis stehen, sich also in Ihrem Einflussbereich befinden. Somit bündeln Sie Ihre Energien und Ressourcen zunächst auf all die Themen, auf die Sie direkten Einfluss haben und vermeiden sich zu verzetteln, aufzureiben und gegen Türen zu rennen, die außerhalb Ihres Zugriffs liegen, also verschlossen sind. Sie fokussieren sich auf das Wesentliche.

Nachdem die so genannte Ist-Analyse ein Fundament erhalten hat, können Sie sich nun ein wenig mit Ihrer Zukunft zu beschäftigen und herausfinden was Ihnen tatsächlich für eine größere persönliche Zufriedenheit noch fehlt.

Die dritte Chance

Dazu benötigen Sie wieder ein leeres Blatt Ihres Schreibblocks. Notieren Sie untereinander die Dinge, die Sie in Ihrem Leben unbedingt noch erleben, besitzen oder erfahren möchten. Es kann sich dabei um materielle und immaterielle Dinge handeln.

Wenn diese Liste Ihrer Meinung nach vollständig ist, geht es an die Priorisierung. Die ersten 8 „Zukunftsziele“ werden nun in einer Ziel-Matrix mit einander in Beziehung gesetzt (siehe Abbildung 3).

Abb. 3

Ziele	Ziel 1	Ziel 2	Ziel 3	Ziel 4	Ziel 5	Ziel 6	Ziel 7	Ziel 8	<i>Zeilen-Summe</i>
Ziel 1	X								
Ziel 2		X							
Ziel 3			X						
Ziel 4				X					
Ziel 5					X				
Ziel 6						X			
Ziel 7							X		
Ziel 8								X	
<i>Spalten-Summe</i>									

Nachdem Ihre Zukunftsziele sowohl vertikal als auch horizontal aufgeführt sind, werden diese nun von Ihnen bewertet. Fragen Sie sich bei jedem Ziel, wie sehr dieses Ziel die anderen sieben fördert oder behindert. Bewerten Sie diese Beziehung anhand folgender Werte:

- 2 behindert stark	- 1 behindert mäßig	0 weder noch (teils/teils)	+ 1 fördert mäßig	+ 2 fördert stark
-------------------------------	-------------------------------	---	-----------------------------	-----------------------------

Tragen Sie die zutreffenden Werte in die jeweilige Zelle ein. Addieren Sie anschließend die einzelnen Zellen einer Zeile (von links nach rechts) – und die Spalten (von oben nach unten) und tragen Sie das Ergebnis bei Spalten- und Zeilensumme ein.

Auswertung:

1. Gibt es einen Wert in der Zeilensumme, der negativ oder (deutlich) geringer als andere ist, tragen Sie dieses Ziel nachstehend bei **Störer** ein.
Dieses Ziel wirkt auf die Gesamtstruktur Ihrer Ziele besonders ungünstig oder hemmend.
2. Gibt es einen Wert in der Zeilensumme, der positiv oder (deutlich) höher als andere ist, tragen Sie dieses Ziel nachstehend bei **Verbündeter** ein.
Dieses Ziel wirkt auf die Gesamtstruktur Ihrer Ziele besonders günstig oder förderlich.
3. Gibt es einen Wert in der Spaltensumme, der negativ oder (deutlich) geringer als andere ist, dann tragen Sie dieses Ziel bei **Opfer** ein.
Dieses Ziel wird von den anderen beeinträchtigt und hat die geringste Chance verwirklicht zu werden.
4. Gibt es einen Wert, der positiv oder (deutlich) höher als andere ist, dann tragen Sie dieses Ziel bei **Begünstigter** ein.
Dieses Ziel profitiert von den anderen Zielen und wird am ehesten zu realisieren sein.

Störer:

Verbündeter:

Opfer:

Begünstigter:

Diese Vorgehensweise hilft Ihnen zu erkennen, welches der Ziele am ehesten umsetzbar ist und ermöglicht eine realistische Priorisierung Ihrer Vorhaben.

Nehmen Sie sich jetzt noch mal eine Auszeit und schauen Sie Ihre Ausarbeitungen an. Stehen Sie dazu? Macht es Sinn? Waren Sie ehrlich und aufrichtig zu sich selbst?

Und: Sind Sie zufrieden mit den Ergebnissen bislang?

Die vierte Chance

Dann wenden wir uns dem nächsten Thema zu,. Dafür tauchen Sie ab in die unbewusste, innere Welt oder anders ausgedrückt, in die etwas vergessene und im Verborgenen liegende.

Die vierte der sieben Chancen betrifft Ihre Begabungen und Talente, man nennt sie auch die *Geburtsgeschenke*. Wann haben Sie das letzte Mal danach Ausschau gehalten? Ich gehe mal davon aus, es ist schon eine ganze Weile her ...

Bitte beantworten Sie so spontan und unbekümmert wie möglich die nachfolgenden Fragen mit so vielen oder wenigen Worten wie Ihnen dazu einfallen. Lassen Sie dabei Ihr ganzes bisheriges Leben Revue passieren, denken Sie nicht nur in der Gegenwart, sondern streifen Sie auch Ihre Kindheit und Jugend. Nutzen Sie dazu wiederum Ihren Schreibblock.

1. Was sind Ihre bevorzugten Hobbys und Interessen? Womit verbringen Sie am liebsten Ihre Zeit, wo investieren Sie Geld?
2. Worüber reden Sie gern, können sich bis spät in die Nacht damit auseinandersetzen und anderen davon erzählen oder darüber diskutieren?
3. Was wäre Ihr Thema, über das Sie gern ein Buch schreiben würden, wenn alle Ressourcen dafür zur Verfügung stünden?
4. Was sagt Ihnen Ihre „innere Stimme“, was Sie wirklich besonders gut können und das auch anhand von Rückmeldungen anderer immer wieder bestätigt wurde? Heute und in der Vergangenheit.
5. Wann fühlen Sie sich körperlich und mental am wohlsten? Welche Lebenssituation ist das?
6. Welche natürlichen Begabungen schreiben Sie sich selbst zu? Machen Sie eine spontane Liste.
7. Welche persönlichen Bedürfnisse stehen bei Ihnen an erster Stelle?

Wenn Sie hier eine Menge zusammengetragen haben, dann wissen Sie, was Ihre Augen zum Leuchten bringt, und was Sie gern in Ihrem Leben noch integrieren möchten bzw. lange vermisst haben. Fakt ist, dass diese Dinge Ihnen Energie und Kraft liefern. Schade ist, dass viele davon in Ihrer heutigen Lebensform keinen Platz gefunden haben oder für andere eventuell weniger wichtige Dinge geopfert wurden.

Die fünfte Chance

Alleine etwas zu bewegen, zu verändern und zu erreichen ist ein mühseliges Unterfangen und gleicht oft der so genannten *Silvesterresolution*, die oft schon bevor der Januar vorbei ist nicht umgesetzt wieder verworfen wird. Daher möchte ich Sie nun auffordern, sich Ihre Beziehungen anzuschauen. Dabei berücksichtigen Sie zwei Formen von Beziehungen. Erstens Ihre *Zwangsbeziehungen*. Dies sind all die menschlichen Beziehungen, die Sie nicht bewusst gewählt haben, darunter fallen Ihre Eltern und Geschwister, denn Sie hatten nicht die Wahl bei der Vergabe. Sie wurden im wahrsten Sinne des Wortes da hineingeboren.

Dann gibt es die so genannten *Wahlbeziehungen*, das sind all die Beziehungen zu Menschen, die Sie bewusst gewählt haben und in die Sie hineingewachsen sind. Darunter fallen Ihre Bekannten und Freunde, Ihre Lebensgefährten und auch der eine oder andere Mitarbeiter, denn Sie selbst ausgewählt und eingestellt haben.

In beiden Beziehungsgeflechten sind Sie jedoch der Regisseur, d.h. Sie haben direkten Einfluss auf die Gestaltung dieser Beziehung. Das wollen wir für die Lebensgestaltung nutzen. Voraussetzungen dafür ist, dass Sie sich im Klaren darüber sind, welchen Nutzen jede einzelne Beziehung für Sie und den anderen hat. Denn eine Beziehung hat immer einen Nutzen. Das mag jetzt etwas hart und berechnend klingen, doch selbst wenn Ihnen ein Mensch nur ein gutes Gefühl vermittelt, so nutzt Ihnen das, allein des guten Gefühls wegen.

Doch bevor wir hier in die Philosophie von Beziehungen und Beziehungsführung abtauchen, sollten Sie zunächst all die Menschen unter oben aufgeführter Einteilung aufzählen, die derzeit in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen. Und auch hier möchte ich Sie dazu ermutigen, in die Vergangenheit zu schauen und zu überprüfen, ob es hier eine Beziehung gab, die Sie entweder wieder aufleben lassen wollen oder die einfach nur zu einem bestimmten Zeitpunkt prägend war. Warum hat die Beziehung zu diesem Menschen eine solche Prägung hinterlassen?

Warum das Ganze? Sie brauchen für eine bessere Lebensgestaltung alle Hilfe die Sie bekommen können, denn der Mensch ist kein einsamer Wolf, sondern hat das Grundbedürfnis der Zugehörigkeit und Anerkennung und das geben uns die Menschen, die im Hier und Heute sowie in der Vergangenheit und auch der Zukunft eine Rolle spielen, uns begleiten, uns fördern und fordern, uns kritisieren und gelegentlich auch verletzen.

Die sechste Chance

Sie brauchen Menschen, die Ihnen Energie geben, damit Sie Ihre Ziele erreichen und mehr Zufriedenheit erlangen. Dann sind auch Sie eine Bereicherung für alle anderen, die mit Ihnen in einer Zwangs- oder Wahlbeziehung stehen.

Wenn Sie die Liste fertig haben, dann evaluieren Sie doch mal, welche Menschen Sie wobei unterstützen, beraten und/oder begleiten könnte. Um Ihre Vorstellungskraft zu inspirieren, möchte ich Ihnen ein Bild dazu geben. Stellen Sie sich vor, es ist Ihr 80-igster Geburtstag und Sie werden zu einem für Sie ausgerichteten, großen Empfang geladen. Alle Menschen, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen oder gespielt haben, sind anwesend. Diejenigen, die Sie auf Ihrer Zwangs- und Wahlbeziehungsliste notiert haben, stehen einer nach dem anderen auf und halten

eine Laudatio auf Sie. Dabei beschreiben diese Menschen Ihre Einmaligkeit, das Besondere, die Bereicherung, die Sie für jeden waren. Jeder Laudator hat seine ganz eigene Sichtweise auf Sie und Ihr Leben. Wenn Sie dieses Bild nun vor Ihrem inneren Auge haben, dann schreiben Sie auf, was Sie möchten, was diese Menschen über Sie sagen. Gehen Sie dabei nicht von dem aus, was sie heute sagen würden, sondern davon, was Sie möchten, dass Sie an Ihrem Ehrentag sagen werden. Dann überprüfen Sie ernsthaft, ob Ihre Einstellung und Ihr Verhalten eine solche Aussage derzeit unterstützt.

Das wird eine Weile dauern, also legen Sie das Buch aus der Hand und schreiben Sie in Ihrem Schreibblock alles auf, was Ihnen einfällt und spontan in den Sinn kommt.

((Gedankenpause))

Jetzt geht es wieder an die Zielsetzung. Welches Verhalten wollen Sie verändern, damit die ausgewählten Personen an Ihrem 80 Geburtstag genau diese Aussagen, diese Laudatio halten. Nehmen Sie sich nicht zu viele Dinge vor, denn sonst landen Sie wieder bei der nicht erfüllten Silvesterresolution und werden nichts erreichen bzw. verändern.

Notieren Sie stichwortartig die Verhaltens- oder Einstellungsänderungen, die Sie für absolut wichtig halten. Sind es mehrere und betreffen sie auch verschiedene Beziehungen, dann priorisieren Sie diese im Nachhinein, so dass Sie mit den ersten drei beginnen und sich im Laufe des Jahres auch den anderen Themen widmen. Diese Ziele, sollten Sie immer in Reichweite aufbewahren, damit Sie sich auch im Alltagsstress daran erinnern können.

Die siebte Chance

Die Ihnen vorliegenden Notizen und die daraus entstandenen Erkenntnisse sollen Sie auch nach dieser Lektüre und Kurzübung weiter begleiten. Daher empfehle ich Ihnen sich eine Kladde, Heft, Block, Ringbuch, etc. anzuschaffen, das sie auch optisch anspricht, leicht handhabbar ist und mobil, damit Sie es mit sich führen können. Das wird Ihr persönliches Gedanken-, Ideen- Wünsche-, Ziele-, etc. Journal. Sie gestalten es so lebendig, wie Sie wollen, mit Farben, Eingeklebtem, Gezeichnetem, Gemalten, mit guten Sprüchen und alles, was für Sie Sinn und Bezug hat.

Wir nennen es nicht Tagebuch, auch nicht Frustbuch. Sie geben diesem Journal einen ganz persönlichen Namen. Mich selbst begleitet mein Journal schon seit vielen Jahren und ist in meinen Kalender integriert. Egal ob ich am Flughafen sitze oder im Warteraum beim Arztbesuch. Ich kann immer darauf zurückgreifen, damit arbeiten, etwas ändern oder ergänzen. Und das Entscheidende ist: Durch die permanente visuelle Gegenwart meiner Wünsche, Ziele, Gedanken und Ideen habe ich schon weit aus mehr davon umgesetzt und optimiert als in den vielen Jahren zuvor. Also, nur Mut! Arbeiten Sie weiter an Ihren sieben Chancen zu einer bewussteren Lebensgestaltung. Viel Erfolg und Spaß dabei!

Januar 2007

7 Seiten, 14.344 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Frauke K. Ion
Uferstrasse 39
50996 Köln
Tel: 0221 – 35 79 353