

Kapitel 7

Sinnverwirklichung – Erfüllen Sie Ihr Leben mit Sinn!

von Dr. Erich Wühr

Wohlbefinden, Glück und Gesundheit entstehen durch die Schöpfung von Werten mit hohem Gesundheits- und FLOW-Potenzial im Rhythmus mit Erholung und Regeneration. In unserem Buch „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“ haben wir diese Zusammenhänge sowie die dazu notwendigen emotionalen und sozialen Kompetenzen ausführlich beschrieben: Selbstmotivation, Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung, Empathie und Beziehungskompetenz. Diese Kompetenzen werden unter dem Begriff „Emotionale Intelligenz“ zusammengefasst.

Die höchsten gesundheitsbildenden Werte mit dem meisten FLOW-Potenzial sind Lebenssinn und Selbstverwirklichung. Wir verstehen im HEALTH-EXCELLENCE-System unter Selbstverwirklichung, dass ein Mensch lebenslang dazulernt und sich weiterentwickelt und somit das in ihm angelegte Potenzial mehr und mehr ausschöpft. Dies ist sein „Auftrag“ im Leben (siehe Kapitel 1 im Buch „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“). Natürlich kennen wir unser tatsächliches Potenzial nicht, bevor wir es nicht verwirklicht haben. Deshalb ist es schwierig, direkt an der Selbstverwirklichung zu arbeiten.

Der Wiener Neurologe und Psychiater Prof. Viktor Frankl umgeht in seiner Logotherapie (griechisch logos: der Sinn) diese Schwierigkeit: Jeder Mensch solle sein Leben mit Sinn erfüllen, um gesund zu bleiben. Dazu müsse er sich zunächst des Sinns in seinem Leben bewusst werden. Um ihn dann zielstrebig in seinem Leben umzusetzen. Dabei würde er automatisch lernen, wachsen und sich weiterentwickeln. Das heißt, das in ihm angelegte Potenzial ausschöpfen. Die Selbstverwirklichung würde zum automatischen „Nebenprodukt“ der Lebenssinnverwirklichung.

Genau diesen Weg gehen wir im HEALTH-EXCELLENCE-System: Wir formulieren zunächst einen selbst selbstgewählten Lebensauftrag. Die Erfüllung dieses Lebensauftrags gibt unserem Leben einen Sinn. An der bestmöglichen Verwirklichung dieses Sinns richten wir unsere Lebensführung aus und verwirklichen dabei das in uns angelegte Potenzial.

Das HEALTH-EXCELLENCE-System!
www.HEALTH-excellence.de

„Willst Du Dich an der Welt erfreuen, musst der Welt Du Sinn verleihen.“

J. W. von Goethe

Viktor Frankl: Logotherapie

Ihr Lebenssinn wird sich Ihnen nicht von selbst offenbaren. Warten Sie also nicht passiv, bis Ihnen „durch Eingebung“ der Sinn Ihres Lebens bewusst wird. Werden Sie vielmehr aktiv: Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn! Drücken Sie dem Leben Ihren Stempel auf! Damit machen Sie Ihr Leben zu einem selbstbestimmten Leben. In Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches „Selbstmotivation – Durch proaktive Lebensgestaltung dem Leben einen Sinn geben!“ haben wir bereits besprochen, wie Sie Ihren Lebensauftrag und damit Ihren Lebenssinn formulieren. Außerdem haben Sie in diesem Kapitel gelernt, wie Sie Ihren Lebenssinn an die Spitze Ihrer persönlichen Wertehierarchie setzen können. Darauf bauen wir in diesem Kapitel auf.

Voraussetzung für das weitere Vorgehen: Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buchs

Übertragen Sie zunächst die Formulierung Ihres selbstgewählten Lebensauftrags aus Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buchs!

Handwriting practice lines for formulating a self-chosen life mission statement.

Mit der Erfüllung Ihres selbstgewählten Lebensauftrags geben Sie Ihrem Leben einen Sinn!

Wenn Sie Kapitel 1 des HEALTH-EXCELLENCE-Buches noch nicht durchgearbeitet haben, gehen Sie bitte zuerst dorthin zurück und nehmen Sie sich dieses Kapitel vor. Ohne diese grundlegende Vorarbeit können Sie hier nicht weiter machen. Sie müssen erst Ihren selbstgewählten Lebensauftrag formuliert und seine Erfüllung als Ihren Lebenssinn an die Spitze Ihrer Wertehierarchie gesetzt haben ...

Besonders anschaulich können wir unser bisheriges und unser weiteres Vorgehen in Form einer Pyramide darstellen (siehe Abbildung 1): Diese Pyramide hat vier Ebenen. Die vier Ebenen bauen aufeinander auf. Die unteren Ebenen richten sich an den oberen Ebenen aus. An der Spitze der Pyramide steht Ihre

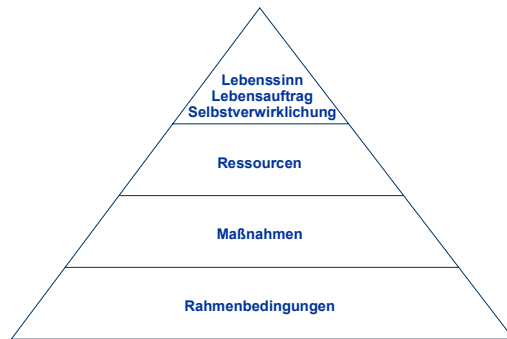
Die Pyramide der Sinnausrichtung

Selbstverwirklichung durch die Erfüllung Ihres selbstgewählten Lebensauftrags. Das gibt Ihrem Leben einen Sinn.

Daran müssen Sie alle unteren Ebenen in der Pyramide auszurichten:

- Ressourcen: Das sind zum einen Ihre Talente, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten und zum anderen alle Sachmittel, Menschen, Geld und Zeit, die Sie für die Umsetzung Ihres Lebensauftrags brauchen.
- Maßnahmen: Das sind alle Tätigkeiten und Rollen, die Sie zur Erfüllung Ihres Lebensauftrags unternehmen.
- Rahmenbedingungen: Das sind alle Umfeldbedingungen und die Infrastruktur, die zur Verwirklichung Ihres Lebensauftrags notwendig sind.

Abbildung 1: Pyramide der Sinnausrichtung



Nun werden Sie Ihr Leben in drei Schritten an Ihrem Lebenssinn ausrichten und Ihren Lebensauftrag erfüllen:

- Schritt 1: Sie formulieren ein Zukunftsszenario!
- Schritt 2: Sie analysieren Ihre Ausgangssituation!
- Schritt 3: Sie leiten daraus Ihre kurzfristigen Ziele ab!

In der Erfüllung Ihres Lebensauftrags liegt umso mehr Gesundheits- und FLOW-Potenzial, je besser Sie den Auftrag umsetzen. Es ist deshalb ganz natürlich, dass Sie den Wunsch haben, Ihren Lebensauftrag so gut wie nur irgend möglich zu erfüllen: Sie streben nach Spitzenleistung und wollen immer

**Schritt 1:
Zukunftsszenario
formulieren**

besser werden. Damit bekommt Ihre Lebensgestaltung eine Zukunftsorientierung. Sie fragen sich:

Wie werde ich in der Zukunft meinen Lebensauftrag so gut wie nur irgend möglich erfüllen können?

Es bleibt Ihnen überlassen, wie weit Sie in die Zukunft denken wollen: 3 Jahre oder 5 Jahre oder noch länger. Überlegen Sie aus der heutigen Sicht, wie irgendwann in der Zukunft die Erfüllung Ihres selbstgewählten Lebensauftrags als Spitzenleistung aussehen könnte! Überlegen Sie sich die bestmögliche Erfüllung Ihres selbstgewählten Lebensauftrags, die aus heutiger Sicht denkbar ist! Durch die Formulierung der Spitzenleistung erhält Ihre Sinnausrichtung auch eine zeitliche Dimension: Die Spitzenleistung stellt einen bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft dar, den Sie anstreben.

- Welche Kompetenzen (Talente, Wissen und Fähigkeiten) brauche ich dazu bzw. werde ich zur Spitzenleistung einsetzen?
- Welche anderen Ressourcen brauche ich dazu bzw. werde ich zur Spitzenleistung einsetzen? Sachmittel? Geldmittel? Unterstützung durch andere Menschen? Zeit?
- Was werde ich tun? Welche Rollen werde ich spielen? Wie werde ich mich verhalten?
- Wo werde ich meine Spitzenleistung ausüben?
- Unter welchen Bedingungen werde ich meine Spitzenleistung ausüben?
- Welche Infrastruktur (Gebäude, Geräte und Einrichtungen) werde ich nutzen?

Stellen Sie sich dabei folgende Fragen!

Nehmen Sie sich zur Beantwortung dieser Fragen ausreichend Zeit! Besprechen Sie sich auch mit Personen Ihres Vertrauens! Sehen Sie sich um: Welche Vorbilder gibt es? Was davon können Sie für sich nutzen? Überlegen Sie sich auch, ob es nicht irgendjemanden gibt, der Sie auf Ihrem Weg zur Spitzenleistung als Mentor und Ratgeber unterstützen und begleiten könnte.

Nutzen Sie jetzt Ihre Phantasie! Stellen Sie sich vor, sie hätten Ihre Spitzenleistung bereits erreicht! Gehen Sie aber nicht weiter als 10 Jahre in die Zukunft! Verwenden Sie alle Ihre Sinne: Sehen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge, wie Sie Ihre Spitzenleistung erbringen! Hören Sie alle Geräusche und Stimmen, die mit Ihrer Spitzenleistung verbunden sind! Spüren Sie in Ihrem Körper genau, wie Sie sich bei der Erbringung Ihrer Spitzenleistung fühlen werden! Es ist, als wären Sie der Drehbuchautor Ihrer eigenen Zukunft. Sie haben dabei alle Freiheiten zu „spinnen“. Sie „spinnen“ den Faden Ihres eigenen Lebenserfolgs. Je klarer Sie sich Ihrer Zukunft sind, desto höher

Konstruieren Sie Ihr Zukunftsszenario!

ist die Tendenz, dass diese Zukunft wahr werden wird. Vor allem, wenn Sie nun Ihr Zukunftsszenario in Ihrem Unterbewusstsein verankern.

Ihr unbewusstes Denken, Entscheiden und Handeln soll nämlich ebenso an Ihrem Zukunftsszenario ausgerichtet sein wie Ihre unbewusste Wahrnehmung. Dazu müssen Sie Ihr Zukunftsszenario fest in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Meditieren Sie diese Vorstellung einmal täglich! Ihr Gehirn ist in der Zeit zwischen 21 und 22 Uhr am empfänglichsten für Meditationen. Nur die regelmäßige Meditation des Zukunftsszenarios wird es dauerhaft in Ihrem Unterbewusstsein verankern.

Bleiben Sie aber bezüglich der proaktiven Gestaltung Ihrer Zukunft immer flexibel! Im Laufe der nächsten Jahre wird viel passieren! Ereignisse, die Sie aus der heutigen Sicht noch gar nicht wissen oder einordnen können! Alle bisherigen Schritte Ihrer proaktiven Lebensgestaltung bzw. Ihrer Sinnverwirklichung sollten Sie regelmäßig durchlaufen: Es kann notwendig werden, Ihren selbstgewählten Auftrag zu ändern, zu ergänzen oder gar durch einen neuen Auftrag zu ersetzen. Daraus kann sich auch ein anderer Lebenssinn ergeben. Und damit eine neue Ausrichtung. Also: Bleiben Sie immer flexibel! Leben bedeutet ständiges Lernen und ständige Entwicklung. Und damit ständige Veränderung und Erweiterung. Es wäre ein großer Fehler, stur und unflexibel an einmal getroffenen Entscheidungen festzuhalten. Vermeiden Sie diesen Fehler unbedingt!

Im ersten Schritt haben Sie mit dem Zukunftsszenario einen Zeitpunkt in Ihrer Zukunft festgelegt. Nun wenden Sie sich Ihrer Gegenwart zu: Im zweiten Schritt analysieren und bestimmen Sie Ihre Ausgangslage. Ebenfalls durch die Beantwortung der Fragen in den drei unteren Ebenen der Ausrichtungspyramide. Jetzt allerdings aus der Perspektive Ihrer gegenwärtigen Situation:

Überlegen Sie sich, wie Sie heute „da stehen“! Machen Sie eine ausführliche Bestandsaufnahme und beantworten Sie sich folgende Fragen!

- Welche Kompetenzen (Wissen, Talente und Fähigkeiten) stehen mir heute zur Verfügung?
- Welche Ressourcen habe ich heute? Sachmittel? Geldmittel? Unterstützung durch andere Menschen? Zeit?
- Welche Tätigkeiten übe ich heute aus? Welche Rollen spiele ich heute? Wie verhalte ich mich heute?
- Wo und unter welchen Bedingungen lebe ich heute?
- Welche Infrastruktur (Gebäude, Geräte und Einrichtungen) stehen mir heute zur Verfügung?

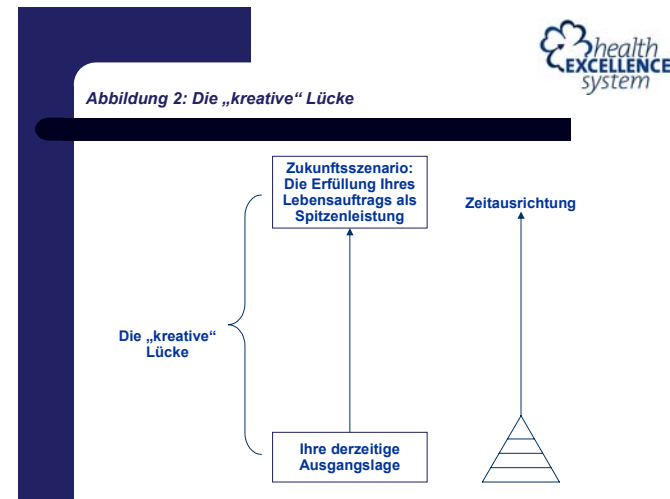
So verankern Sie Ihr Zukunftsszenario in Ihrem Unbewussten!

Bleiben Sie flexibel!

Schritt 2: Ausgangslage bestimmen

Die kreative Lücke!

Durch die Bestimmung der Ausgangslage und die Formulierung der Spitzenleistung haben Sie nun zwei Zeitpunkte definiert: Die Gegenwart (= Ausgangslage) und einen bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft (= Zukunftsszenario bzw. Spitzenleistung). Die Diskrepanz zwischen den beiden Zeitpunkten nennen wir die „kreative Lücke“ (siehe Abbildung 2). Es passiert nämlich ein interessantes Phänomen: Wenn Sie sich sowohl Ihrer Spitzenleistung als auch Ihrer Ausgangslage im Klaren sind, wird Ihr Gehirn automatisch kreativ. Es generiert automatisch Ideen und Pläne, um die Lücke zwischen den beiden Zeitpunkten zu schließen. Ihre Kreativität stellt sich unbewusst in den Dienst Ihres Strebens nach Spitzenleistung.



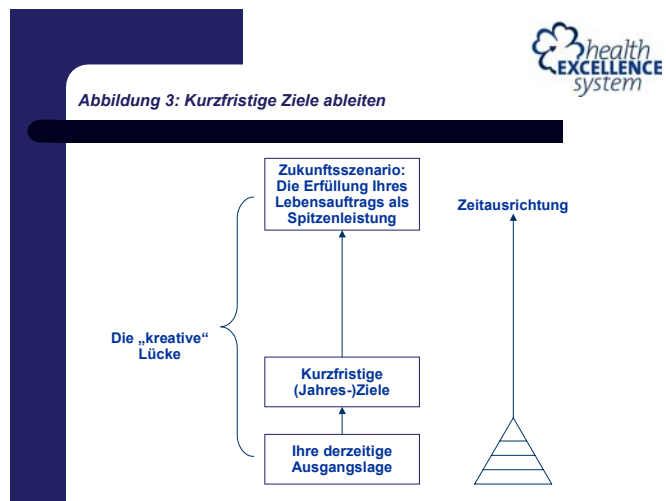
Die „kreative“ Lücke führt uns also ganz automatisch zum abschließenden dritten Schritt der Ausrichtung Ihres Lebens an Ihrem Lebenssinn: Sie leiten aus der Diskrepanz zwischen Ausgangslage und Zukunftsszenario konkrete kurzfristige Ziele (siehe Abbildung 3) ab. Nicht länger als für ein Jahr. Ihre kurzfristigen Ziele müssen unbedingt leicht erreichbar sein. Durch die leichte Erreichbarkeit Ihrer kurzfristigen Ziele vermeiden Sie Misserfolge und damit Frustration.

Überlegen Sie, welche nächsten Schritte aus der Perspektive Ihrer heutigen Ausgangslage notwendig sind, um im nächsten Jahr Ihrer Spitzenleistung bzw. Ihrem Zukunftsszenario näher zu kommen! Setzen Sie sich Ziele, die Sie einhundertprozentig erreichen werden! So vermeiden Sie Frust durch Misserfolg. Und wenn Sie ein (Jahres-)Ziel schon nach einem halben Jahr oder noch schneller erreicht haben? Umso besser! Nichts

Schritt 3: Kurzfristige (Jahres-)Ziele ableiten

Und so gehen Sie vor!

hindert Sie daran, sofort wieder ein weiteres (Jahres-)Ziel zu bestimmen.



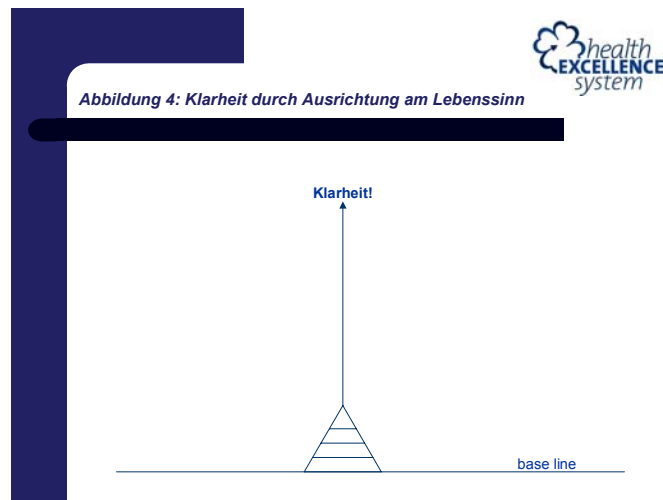
In der nächsten Folge HEALTH-EXCELLENCE-Information (Teil 4 Der Outcome-Prozess – Setzen Sie Ihre kurzfristigen Ziele um!) werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre gesetzten Ziel auch erreichen werden. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Ziele schnell und sicher umsetzen können.

Bevor wir aber diesen Teil 3 beenden, besprechen wir noch ausführlich den Zweck unseres Vorgehen: nämlich die psychologische Wirkung der Lebenssinnausrichtung.

Die psychologische Wirkung der Lebenssinnausrichtung ist mit einem Wort treffend zu beschreiben: Klarheit (siehe Abbildung 4). Wenn Sie die einzelnen Schritte der proaktiven Lebensgestaltung bzw. der Ausrichtung an Ihrem Lebenssinn durchlaufen haben, wissen Sie klar und deutlich, was Sie wollen. Sie sind sich Ihres Lebenssinns bewusst und haben diese Vorstellungen auch in Ihrem Unterbewusstsein verankert. Ihr ganzes bewusstes und unbewusstes Denken, Entscheiden und Handeln sowie Ihre bewusste und unbewusste Wahrnehmung sind auf die Verwirklichung Ihres Lebenssinns ausgerichtet. Und wie Sie aus der Einführung zum HEALTH-EXCELLENCE-System wissen: In der Verwirklichung Ihres Lebenssinns steckt Ihr größtes FLOW-Potenzial und damit der wirkungsvollste und wichtigste gesundheitsbildende Faktor für Ihr Wohlbefinden und Glück.

Das erwartet Sie im nächsten Monat!

Die psychologische Wirkung der Lebenssinnausrichtung: Klarheit!



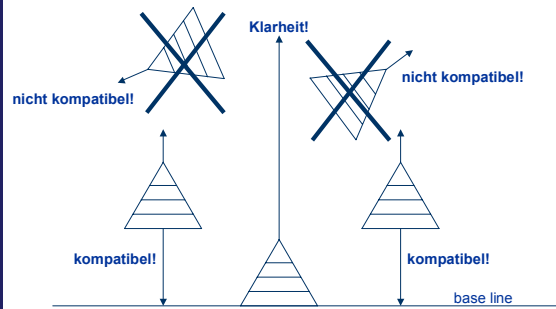
Mit der Lebenssinnausrichtung setzen Sie quasi die *base line* für Ihr Leben und geben die Entwicklungsrichtung Ihres Lebens vor. Nun können Sie alle Menschen, Chancen und Ereignisse die Ihnen in Zukunft begegnen werden, an Ihrer Ausrichtung bewerten (siehe Abbildung 5):

- Sind diese Menschen, Chancen und Ereignisse nützlich für meine Entwicklung oder nicht?
- Bringen sie mich der Erfüllung meines Lebensauftrags und meiner Sinnverwirklichung einen Schritt näher oder nicht?

Nehmen Sie nur „kompatible“ Menschen, Chancen und Ereignisse an! Lassen Sie alle und alles weiterziehen, was nicht mit Ihrer „Richtung“ übereinstimmt!

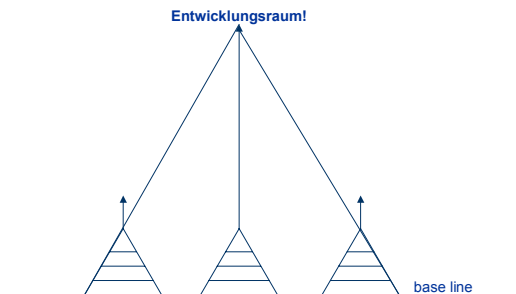
Die mit Ihnen „kompatiblen“ Menschen, Chancen und Ereignisse müssen sich dabei nicht mit Ihnen „überlappen“. Sie müssen nur dieselbe Ausrichtung haben, damit sie sich sozusagen auf Ihrer *base line* mit aufstellen können. Je breiter die Aufstellung, desto besser: Durch eine breite Aufstellung entsteht ein großer Entwicklungsraum für alle Beteiligten (siehe Abbildung 6): Sie schaffen durch die Klarheit Ihrer Ausrichtung „eine Welt, der andere zugehören wollen“.

Abbildung 5: Kompatibilität von Menschen, Chancen und Ereignissen



Scheinbar zufällig werden Ihnen Menschen, Chancen und Ereignisse begegnen, die genau zu Ihrer Ausrichtung passen. Die moderne Psychologie begründet dieses Phänomen folgendermaßen: Durch die Klarheit Ihrer Ausrichtung und die Verankerung in Ihrem Unterbewusstsein schärfen Sie Ihre bewusste und unbewusste

Abbildung 6: „Eine Welt schaffen, der andere zugehören wollen!“



Aufmerksamkeit: Menschen, Chancen und Ereignisse, an denen Sie früher achtlos vorbeigegangen wären, fallen Ihnen nun auf. Durch die Kraft Ihres Unterbewusstseins entwickelt sich Ihr Leben scheinbar automatisch in die richtige Richtung.

Damit sind wir mit dem Teil 3 der HEALTH-EXCELLENCE-Informationen am Ende. Neben den fünf Kapiteln des HEALTH-EXCELLENCE-Buches sollten Sie schon die Teile 1 und 2 erhalten haben:

- Teil 1 Stress-Management – Mehr Lebensqualität durch den richtigen Umgang mit Stress
- Teil 2 Die zwölf Ernährungsaktivitäten – Richtige Ernährung ohne großen Aufwand

Wenn Ihnen einzelne Kapitel fehlen: Fordern Sie sie unter der eMail-Adresse info@HEALTH-excellence.de an!

**Wollen Sie mehr Informationen zum Thema
„Sinnverwirklichung“?**

Wir veranstalten regelmäßig das 2-Tages-Seminar

„Sinnverwirklichung – Erfüllen Sie Ihr Leben mit Sinn!“

In diesem Seminar vertiefen wir die Inhalte dieses Kapitels: Sie verbessern Ihre proaktive Lebensgestaltung durch noch mehr Wissen über Sinnverwirklichung und intensive praktische Übungen und Coachings.

Für Detailinformationen schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an info@HEALTH-excellence.de

Bitte kreuzen Sie an!

Ja! Schicken Sie mir Detailinformationen zum 2-Tages-Seminar „Sinnverwirklichung – Erfüllen Sie Ihr Leben mit Sinn!“.

eMail-Adresse* _____

Name, Vorname _____

***Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse:**