



## Meine Lebens-Sinn und Glücks-Fragen



Ein Leben sollte mehr umfassen als das Abhaken von Materiellen Dingen wie

- ✓ „meine schönste Urlaubsreise“,
- ✓ „mein höchster Berg“,
- ✓ „einmal einen Porsche fahren“,
- ✓ „ganz in Weiß heiraten“,
- ✓ „ein tolles Haus bauen“.

Das sind alles fertige Schablonen, die man uns als einfache Gebrauchsanleitung für ein glückliches Leben anbietet. Nichts spricht dagegen, die eine oder andere auch einmal auszuprobieren, oder als materielles Ziel zu definieren.

Wenn aber das ganze Leben nur aus der **Verwirklichung materieller Werte** besteht, bleibt am **Schluss** auch nur eine **materielle Bilanz** übrig - schön für die Erben.

Die Übung, über die eigene Grabinschrift nachzudenken, klingt banal, so lange, bis man sie das erste Mal selbst versucht hat.

Mögliche Grabstein-Inschriften wie:

- ✓ „Ich habe mein ganzes Leben lang immer versucht, die schönsten Urlaubsziele anzusteuern“, oder
- ✓ „Ich habe den Gewinn meines Unternehmens in einem Jahr um 153 Prozent in einem gesteigert“, oder
- ✓ „Unser Haus hat über 500.000,00 Euro gekostet“  
klingen dann doch nicht ganz so berauschend.



Mit **Lebens-Sinn** und **echtem, innerlich gefühltem Lebens-Glück** hat das auch nicht viel zu tun, und das wissen wir Grunde unseres Herzens auch.

### Aufgabenstellung A:

- ✓ Denken Sie mal in Ruhe drüber nach, was der **wirkliche Sinn ihres Lebens** auf dieser Erde ist.
- ✓ Wozu sind Sie hier auf der Welt?

Nachfolgende **Lebens-Situations-Analyse-Fragen**, die Sie auch einzeln beantworten können, werden Ihnen dabei helfen:

1. Was ist der wirkliche Sinn meines Lebens auf dieser Erde? (00100-AF)
2. Wozu bin ich hier auf der Welt? (00099-AF)
3. Was war bis dato das für mich schönste Kompliment, das ein tiefes Glücksgefühl in mir ausgelöst hat? (00098-AF)
4. Wenn sich Menschen nach meinem Tode über mich unterhalten, welche Aussagen sollten sie zu meiner Person treffen? (00097-AF)
5. Tue ich im Leben auch das, was mir wirklich wichtig ist? (00096-AF)
6. Welche Berufung spüre ich in meinem Herzen? (00095-AF)
7. Lebe ich meine Talente und Fähigkeiten wirklich aus? (00094-AF)
8. Mache ich gelegentlich etwas, dass es den Menschen um mich besser geht durch meine Handlungen? (00093-AF)
9. Kann ich die Frage: „Welcher Satz soll eines Tages auf Deinem Grabstein stehen“ auch beantworten? (00092-AF)
10. Wenn ich morgen von dieser Welt gehen müsste, kann ich sagen „Ja, ich habe es für mich richtig gemacht...“? (00091-AF)

### **Aufgabenstellung B:**

- ✓ Denken Sie mal in Ruhe drüber nach, was Sie **wirklich innerlich glücklich macht, bzw. erfüllt**, wenn Sie es tun oder erleben.

Nachfolgende **Lebens-Situations-Analyse-Fragen**, die Sie auch einzeln beantworten können, werden Ihnen dabei helfen:

1. Was heißt für mich persönlich „ein glückliches Leben?“ (00111-AF)
2. Lebe ich nach meinen eigenen, selbst aufgestellten Lebensregeln? (00110-AF)
3. Habe ich eine klare Wertewelt, wie ich das Leben sehe? (00109-AF)
4. Wie viel Wohlstand brauche ich wirklich für ein glückliches Leben? (00108-AF)

5. Wie kann ich mich zwischen dem entscheiden, das mir kurzfristig Vergnügen bereitet, und dem, was im Augenblick wenig Freude macht, das ich aber langfristig brauche, um glücklich zu sein? (00107-AF)
6. Wie wichtig sind Liebe, Freunde, Gesundheit und Spiritualität bei meinem Streben, glücklich zu werden? (00106-AF)
7. Was sollte ich für mein langfristiges Lebens-Glück tun, das ich bisher verabsäumt habe? (00105-AF)
8. Mit welchen Gewohnheiten sollte ich aufhören, da sie dieses Lebens-Glück in meiner Zukunft gefährden? (00104-AF)
11. Gibt es Sehnsüchte und Bedürfnisse in mir, die ich verdränge. Und falls ja, wozu mache ich das? (00103-AF)
9. Fühle ich mich von meinem sozialen Umfeld auch „geliebt“? (00102-AF)
10. Kann ich in meinem Leben Aufgaben und Tätigkeiten nachgehen, bei deren Erfüllung ich meist ein Glücksgefühl erlebe? (00101-AF)

(Aufgabenstellung B – Antwort)

„Wirklich innerlich glücklich und erfüllt fühle ich mich wenn...“

Stand: 2022-09-14