



## **Meine letzte Lebens-Stunde ...** **...und warum ich jetzt schon darüber nachdenken sollte**



**Das war mein Leben auf dieser Welt!**

Die wohl wichtigste Visionsübung in der Lebensanalyse:

Wenige Menschen wagen sich diese Frage rechtzeitig zu stellen:

**„Was wünsche ich mir für meine letzte Lebens-Stunde am Sterbebett?“**



Wir verdrängen dieses Thema leider oft ein Leben lang, um dann, meist völlig unvorbereitet von unserem Tod überrascht zu werden!



**Was die Menschen auf dem Sterbebett am meisten bereuen:**



Ich wünschte,

- ✓ ich hätte mehr Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
- ✓ ich hätte weniger gearbeitet.

- ✓ ich hätte den Mut gehabt meine Gefühle öfter auszudrücken.
- ✓ ich hätte mehr Zeit mit meinen Freunden oder meiner Familie verbracht.
- ✓ ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

### **Viele Menschen hoffen, ihre letzte Stunde zu Hause umsorgt von ihrer Familie und ihren Freunden erleben zu können.**

Die Wahrheit des Sterbens sieht anders aus. Nur jeder Sechste stirbt im eigenen Bett, die überwiegende Mehrheit in einem Krankenhaus oder in einem Heim. Ziemlich sicher blicken wir in unserer letzten Stunde auf eine weiße Decke über uns. Wenn das Ende naht, werden die Wünsche sehr einfach:

Ein Zimmer, von dem wir am Tag den Himmel mit der Sonne und in der Nacht die Sterne sehen können, ein offenes Fenster, durch das wir das Zwitschern der Vögel hören. Vertraute Gesichter, die uns besuchen und mit denen wir sprechen können.

Und wenn wir großes Glück haben, hält jemand unsere Hand. Diese Hand zu fühlen, wird dann zum Wichtigsten unseres ganzen Lebens.



## Aufgabenstellung A (Visionsübung mit Schreib-Aktivität)



- A) Schließen Sie die Augen und betreten Sie gedanklich den Raum, in dem Ihre letzte Stunde stattfinden könnte oder noch eindrucksvoller,
- B) legen Sie sich alleine zuhause in Ruhe auf's Bett und versetzen Sie sich mental in Ihre letzte Stunde, bevor Sie für immer Ihre Augen schließen werden.

### **Eine Vielzahl von Gedanken und Fragen geht uns durch den Kopf**

Wichtig - schreiben Sie (im Nachhinein) alles nieder, notfalls nur in Stichworten – denn

- A) diese Gedanken, diese Visionsgeschichte ist die **fundamentalste Grundlage = Analyse** [www.lebensschule.at/11722.0.html](http://www.lebensschule.at/11722.0.html)
- B) für die Erstellung Ihres **eigenen Lebensplans** [www.lebensschule.at/11645.0.html](http://www.lebensschule.at/11645.0.html)
- C) in Ihrem ganz **persönlichen Lebens-Handbuch** [www.lebensschule.at/9993.0.html](http://www.lebensschule.at/9993.0.html)

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

1. Was wird für Sie in dieser Stunde wichtig sein? (00131-AF)
2. Welche Gedanken werden Ihnen durch den Kopf gehen? (00130-AF)

3. Wenn Sie dann auf ihr Leben zurückschauen, worauf werden Sie stolz sein? (00129-AF)
4. Was könnten Sie ev. bereuen, dass Sie nicht getan haben? (00128-AF)
5. Werden meine Kinder ohne mich zurechtkommen? (00121-AF)
6. Wie wird mein Partner mit meinem Tod fertig werden? (00120-AF)
7. Habe ich mein Leben so gelebt, wie ich es mir gewünscht habe? (00119-AF)
8. Habe ich noch etwas Wichtiges vergessen, was ich noch tun oder erledigen wollte? (00118-AF)
9. Habe ich genug Liebe gegeben und auch bekommen? (00117-AF)
10. War ich authentisch oder habe ich immer getan, was andere von mir wollten? (00116-AF)
11. Bin ich der bestmögliche Mensch geworden, der ich aufgrund meiner Anlagen hätte werden können? (00115-AF)
12. Habe ich die Welt mit meinen Möglichkeiten zu einem besseren Ort gemacht?“ (00114-AF)
13. War das schon mein Leben? (00113-AF)
14. Was kommt jetzt auf mich zu? (00112-AF)

(Aufgabenstellung A – Antwort)

„Die Geschichte und die Gedanken meiner letzten Stunde auf dieser Welt!“

Haben Sie den Mut und hören Sie genau in sich hinein und erstellen Sie eine umfassende Niederschrift über **ihre letzte (Lebens-)Stunde** – schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen so einfällt!

Viele Menschen gewinnen dabei die Erkenntnis, dass die **Begegnung der letzten Stunde eine Begegnung mit sich selbst ist.**

„Alles, was man geschaffen hat, Reichtum, Macht, Schönheit, ist am Ende weg. Das Einzige, was übrigbleibt, ist man selbst.“

Nehmen Sie bitte die Aufzeichnungen „Ihrer letzten Stunde“ zum ersten Gespräch mit Ihrem Lebens(glücks-)coach mit, denn Sie dienen u. a. als Ausgangsbasis (Fundamental-Analyse) für Ihren eigenen Lebensplan in Ihrem persönlichen Lebens-Handbuch!

**Die Sanduhr des Lebens kann keiner drehen.  
Für jeden von uns, bleibt sie irgendwann stehen!**



Stand: 2022-09-20