

Lebensfragen

Sie wollen endlich einiges anders machen in Ihrem Leben? Eine bestimmte Situation verändern oder völlig neue Wege gehen. 15 Fragen, die helfen, Klarheit zu schaffen. Von **Mag. Angelika Kail**

- 1** Was macht die Veränderung notwendig oder erwünscht?
- 2** Was hat Sie bisher davon abgehalten, sich zu verändern?
- 3** Was soll danach konkret anders sein als vorher?
- 4** Wenn Sie sich, Ihr Leben oder diese bestimmte Situation verändern – woran werden Sie erkennen, dass es anders ist als vorher?
- 5** Welche Ereignisse, Handlungen oder Situationen würden Sie besonders glücklich machen?
- 6** Wie ist Ihr momentanes Wohlbefinden, wenn Sie es auf einer Skala bewerten müssten (0 = sehr schlecht, 10 = perfekt) und welche Stufe auf dieser Wohlfühl-Skala (0–10) erreichen Sie, wenn Sie Ihr Leben oder die Situation in Ihrem Sinne zufriedenstellend verändert haben?
- 7** Was machen Sie dann – in der gewünschten Zukunft, der veränderten Situation – was Sie jetzt nicht machen?
- 8** Was gewinnen Sie, wenn Sie Ihr Leben oder die Situation tatsächlich verändern?
- 9** Was riskieren Sie, wenn Sie Ihr Leben oder die Situation tatsächlich verändern?
- 10** Welche Konsequenzen hat die jeweilige Veränderung in Ihrem Leben und welche Veränderung führt Sie tatsächlich in ein glücklicheres Leben?
- 11** Was war für Sie der „positive Nutzen“, dass Sie Ihr Leben bisher genau so gelebt haben, wie es eben verlaufen ist?
- 12** Was haben Sie bisher getan, um glücklich und erfolgreich zu sein?
- 13** Wie sind diese Versuche gelungen oder woran sind sie gescheitert?
- 14** Woran würden andere Menschen erkennen, dass Sie glücklich und/oder erfolgreich sind?
- 15** Stellen Sie sich vor, Sie sind 80 Jahre alt, sitzen an Ihrem Lieblings-Urlaubsplatz und lassen Ihr ideal verlaufenes Leben Revue passieren. Was haben Sie erlebt? Wie haben Sie gelebt? ■

Mag. Angelika Kail ist Lehrgangsleiterin am bfi Wien (Diplomlehrgang Burnout- und Stressprävention) und hat das Buch „Mein Idealberuf – Anleitungen zur beruflichen Selbstverwirklichung“ geschrieben.

➔ **Klick! www.bfi-wien.at**

