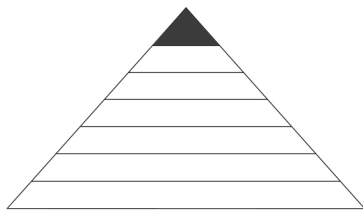


7. STUFE

DAS BEDÜRFNIS NACH SINN



Es erfüllt uns mit tiefer Zufriedenheit, wenn wir etwas Sinnvolles beitragen, einen Fußabdruck hinterlassen und etwas weitergeben können.

Auf der Stufe des Sinn-Bedürfnisses beschäftigen wir uns daher mit all dem, was Sinn für jede/n Einzelne/n ausmacht, also mit unseren persönlichen Werten. Wer zum Beispiel Mut für eine sinnstiftende Eigenschaft hält, den wird es irgendwann unzufrieden oder gar krank machen, sich tagein, tagaus in einem mutlosen Hamsterrad der Routine zu bewegen. Kurz: Geraten unsere individuellen Werte in Konflikt mit dem, was oder wie wir leben, entstehen zwangsläufig ungute Gefühle.

Empfindungen, wenn's irgendwo hakt
orientierungslos, unerfüllt, gleichgültig, sinnlos, fehl am Platz, unvollkommen

Empfindungen, wenn's rund läuft
beitragend, zugehörig zur Welt, gebraucht, erfüllt, im eigenen Leben zu Hause

ED MED 36: FINDEN SIE IHRE EIGENEN WERTE HERAUS!

Ihre persönlichen Werte sind das beste Entscheidungstool in Ihrem Alltag. Denn die Werte spiegeln Ihr Bauchgefühl wider und können mit der Vernunft abgeglichen werden.

SCHRITT 1:

Wählen Sie aus folgender Liste⁷ jene Werte aus, mit denen Sie sich am meisten identifizieren.

DAS BEDÜRFNIS NACH SINN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> LIEBE | <input type="checkbox"/> KINDER |
| <input type="checkbox"/> FRIEDEN | <input type="checkbox"/> POPULARITÄT |
| <input type="checkbox"/> BEHAGLICHKEIT | <input type="checkbox"/> FREIHEIT |
| <input type="checkbox"/> EINFLUSS | <input type="checkbox"/> AUSSEHEN |
| <input type="checkbox"/> PARTNERSCHAFT/EHE | <input type="checkbox"/> MACHT |
| <input type="checkbox"/> EIN ZUHAUSE | <input type="checkbox"/> SICHERHEIT |
| <input type="checkbox"/> GESUNDHEIT | <input type="checkbox"/> NÄHE |
| <input type="checkbox"/> ÖKOLOGIE, NACHHALTIGKEIT | <input type="checkbox"/> GELASSENHEIT |
| <input type="checkbox"/> ANERKENNUNG | <input type="checkbox"/> MUSSE |
| <input type="checkbox"/> EHRLICHKEIT | <input type="checkbox"/> ORDNUNG |
| <input type="checkbox"/> MOBILITÄT | <input type="checkbox"/> KRITIKFÄHIGKEIT |
| <input type="checkbox"/> ALLEINSEIN | <input type="checkbox"/> WEISHEIT |
| <input type="checkbox"/> RUHE | <input type="checkbox"/> WISSEN |
| <input type="checkbox"/> ZUGEHÖRIGKEIT | <input type="checkbox"/> KOMPETENZ |
| <input type="checkbox"/> CHARISMA | <input type="checkbox"/> ABENTEUER |
| <input type="checkbox"/> SICH UM ANDERE KÜMMERN | <input type="checkbox"/> KLUGHEIT |
| <input type="checkbox"/> MITEINANDER TEILEN | <input type="checkbox"/> ERHOLUNG |

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> PERSÖNLICHKEIT | <input type="checkbox"/> PÜNKTLICHKEIT |
| <input type="checkbox"/> FLOW | <input type="checkbox"/> SELBSTAUSDRUCK |
| <input type="checkbox"/> REICHTUM | <input type="checkbox"/> VERGNÜGEN |
| <input type="checkbox"/> VERTRAUEN | <input type="checkbox"/> SPORTLICHKEIT |
| <input type="checkbox"/> SPASS | <input type="checkbox"/> INDIVIDUALITÄT |
| <input type="checkbox"/> SOLIDARITÄT | <input type="checkbox"/> UNABHÄNGIGKEIT |
| <input type="checkbox"/> FREUNDSCHAFT | <input type="checkbox"/> GERECHTIGKEIT |
| <input type="checkbox"/> LOYALITÄT | <input type="checkbox"/> GLAUBE/SPIRITUALITÄT |
| <input type="checkbox"/> PRESTIGE | <input type="checkbox"/> KREATIVITÄT |
| <input type="checkbox"/> FAMILIE | <input type="checkbox"/> BEQUEMLICHKEIT |
| <input type="checkbox"/> HERAUSFORDERUNG | <input type="checkbox"/> LEIDENSCHAFT |
| <input type="checkbox"/> ERFOLG | |

SCHRITT 2:

Wählen Sie die zehn besonders wichtigen Werte aus.

SCHRITT 3:

Priorisieren Sie Ihre Werte. Stellen Sie also eine Rangfolge dieser zehn Werte auf, die für Ihr Leben eine große Bedeutung haben.

SCHRITT 4:

Gleichen Sie diese Werte nun mit Ihrer augenblicklichen Lebenssituation ab: Haben Ihre drei wichtigsten Werte aktuell genügend Raum in Ihrem Leben?