

Ein „erfolgreiches“ Leben

Mit „Erfolg“ meine ich nicht beruflichen oder finanziellen Erfolg – ich meine damit ein Leben, auf das Du an Deinem letzten Tag gerne zurückschaust und Dir sagst: „Ja, das hat sich gelohnt!“

Dafür habe ich einige Erkenntnisse und kleine „Tricks“ in mein Leben eingebaut, die mir dabei helfen, jeden Tag daran zu „arbeiten“ ein solches, erfolgreiches Leben aufzubauen, zu führen und zu genießen.

In „Werde echt!“ verrate ich Dir genau diese Tricks, damit auch Du so auf Dein Leben zurückschauen wirst.

In dieser Challenge zeige ich Dir schon mal ein paar gute Übungen, bewusster dafür zu werden, wie viel Einfluss Du selbst auf Dein gutes und erfolgreiches Leben hast.

Gestern sind wir in eine virtuelle Zukunft gereist und haben zurück geschaut – heute gehen wir in die Vergangenheit...

Viele Menschen schlagen sich mit Reue, Schuldgefühlen und einem Festhalten an der Vergangenheit herum. Und bemerken dabei gar nicht, wie sie sich ihr gesamtes Leben versauen – Gegenwart und Zukunft!

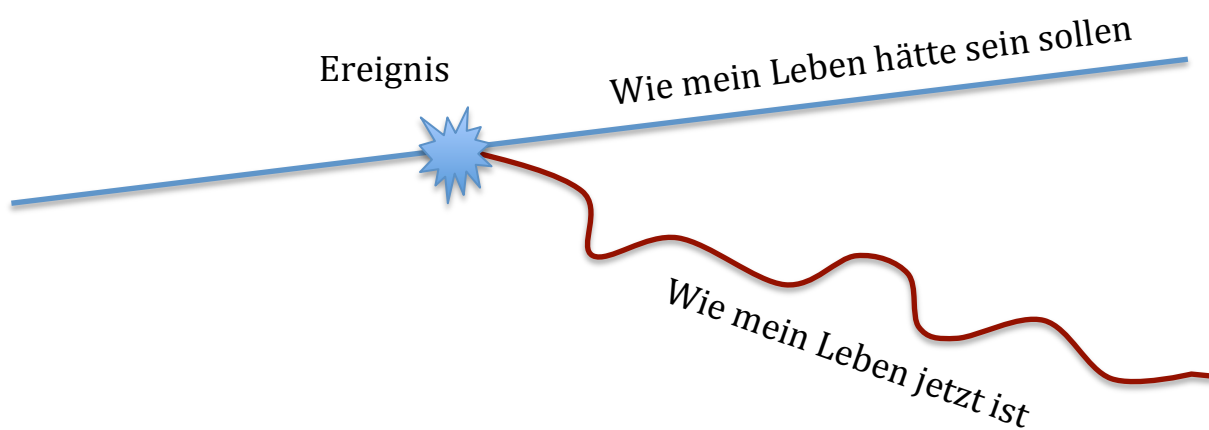
Vielleicht kennst Du das:

„Wäre das nicht passiert, dann....“

Manche Menschen glauben, genau zu wissen, wann ihr Leben eine „unglückliche Wendung“ nahm. Sei es ein Unfall, eine Krankheit, eine große Enttäuschung, ein Schicksalsschlag irgendeiner Art, an dem die Träume und/oder Hoffnungen, die man hatte, sich zerschlugen.

Und dieser Vorfall ist „schuld“ an vielem – wäre das nicht gewesen, dann...

Als Grafik wäre das ungefähr so:



Eine andere Variante davon ist:

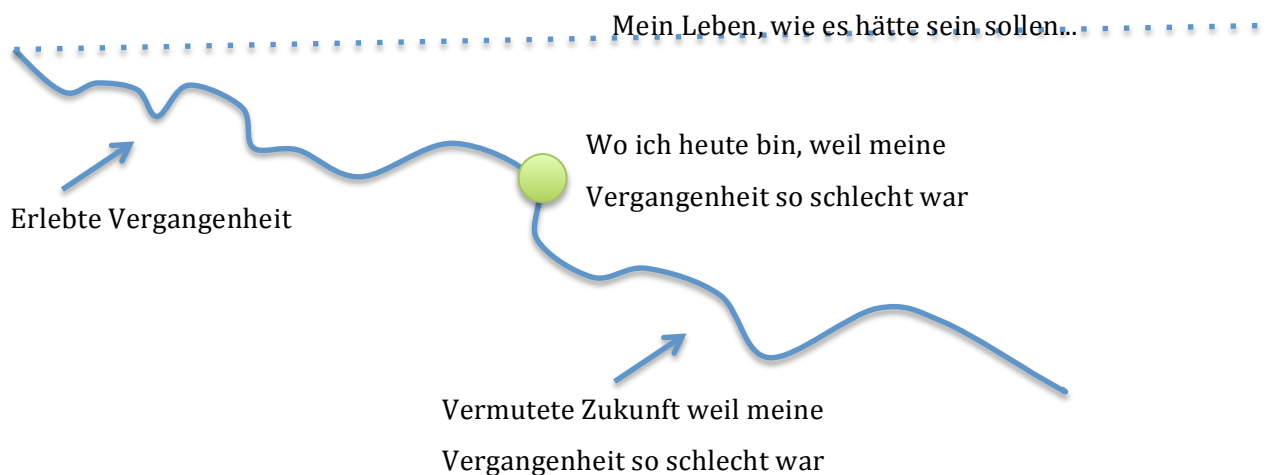
Meine Kindheit.....

Andere Menschen haben in ihrer Kindheit sehr schlimme Dinge erlebt – wobei hier die Definition von „sehr schlimm“ variiert...

Manche Menschen haben wirklich schlimme Dinge erlebt: Sie wurden täglich verprügelt und kamen mit dem Leben nur knapp davon, sie wurden sexuell missbraucht ohne dass sie sich wehren konnten oder ihnen jemand half, sie wurden eingesperrt oder von den eigenen Erzeugern täglich beschimpft...

Für andere ist die schlimme Kindheit, dass sie 14 mal umgezogen sind oder der Vater selten Zuhause und die Mutter überfürsorglich war... Die Vergangenheit wurde als schlecht und falsch erlebt und ist verantwortlich für alles, was heute als schlecht und falsch erlebt wird. Und auch die Zukunft wird deshalb eher negativ verlaufen.

Im Modell sieht diese Vorstellung ungefähr so aus:



Kennst Du solche oder ähnliche Denkmuster auch in Deinem Leben?

Dann schreib sie auf!

Vielleicht glaubst Du z.B.

- Du hast kein Glück in der Liebe, weil...
- Es fällt Dir schwer auf andere zuzugehen, weil....
- Du hast es schwerer als viele andere, weil....
- Du bist schüchtern, weil....
-

Wichtig ist, dass Du es notierst!