

# Lebens-Inventur (Teil I: Weihnachtswoche)

## I. Denken Sie über Ihr (derzeitiges) Leben nach. Dabei können Sie wie folgt vorgehen:

1. **Notieren Sie (schnell und spontan!) Ihre derzeitigen Ziele und Prioritäten im Leben.** Bitte beachten Sie: Mit *schnell* und *spontan* meine ich *so schnell wie möglich*. Wenn Sie also nachdenken müssen, so ist das Teil der Aufgabe. Was Sie jedoch vermeiden sollen, ist das Verwerfen von „ersten Formulierungen“ zugunsten von „besseren“ (damit könnten Sie sich nämlich selbst in die Tasche lügen!)
2. **Vergleichen Sie diese mit den Notizen vom Vorjahr:**
  - Was ist identisch geblieben?
  - Was hat sich geändert?
  - Welche Ziele haben Sie erreicht?
3. **Denken Sie über die veränderten Aspekte nach.** Sie geben Aufschluß über neue Weichenstellungen in Ihrem Leben, die sich auch völlig unbewußt „eingeschlichen“ haben können.

## II. Erinnern Sie sich bewußt, welche Geschenke Sie für Ihr Leben erhalten haben.

1. Wo liegen Ihre **Stärken**?
2. **Nutzen** Sie sie wirklich optimal?
3. Bauen Sie sie systematisch aus? (Das heißt: Arbeiten Sie bewußt an Ihrer **ständigen Entwicklung**?)
4. Inwieweit können Sie der Welt ein wenig „zurückgeben“, indem Sie Ihre Stärken dazu nutzen, anderen zu helfen, Ihre eigenen Geschenke (ihr Potenzial) systematisch zu entdecken und auszubauen?

## III. Denken Sie an Menschen, die Sie kannten, die jedoch nicht mehr unter uns weilen.

1. Erinnern Sie sich **dankbar** an Erlebnisse (inklusive der Weihnachts- und anderer Feste) mit ihnen.
2. Denken Sie an spezielle Erlebnisse mit ihnen, die Ihnen eine wichtige **Lehre** gewesen sind, und fragen Sie sich, ob Sie den Lerneffekt aus diesen Lehren nach wie vor nutzen.
3. Erinnern Sie sich an **Ratschläge** dieser Personen und fragen sich, inwiefern Sie diese (noch) beherzige.
4. Und denken Sie an **schöne Zeiten** mit ihnen und fragen sich, ob es immer noch genügend ähnliche oder vergleichbare Aspekte in Ihrem Leben gibt.

## IV. Denken Sie über die Menschen nach, mit denen Sie **derzeit intensive Beziehungen** pflegen (beruflich wie privat). Fragen Sie sich:

1. Gibt es im Augenblick irgendwelche **Spannungen**, die Sie gerne vor dem Jahreswechsel bereinigen möchten?
2. Respektieren Sie diejenigen Aspekte in den Inseln (sprich Persönlichkeiten) dieser Personen genügend, die von Ihrer Insel **abweichen**?
3. Gewinnt das Leben dieser Menschen in irgendeiner Form **durch** ihre Beziehung zu Ihnen? (Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie doch mal nach.)