



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

Kapitel 3

Sinn finden

Inhalt

Sinn finden	2
Impuls 1: Mein Leben von einem „höheren“ Standpunkt aus betrachten!	3
Impuls 2: Mein Leben vom Tode her betrachten!	5
Impuls 3: Was mein Leben lebenswert macht!	6
Ein kleiner Hinweis zum Schluss	10



Sinn finden

Der Mensch ist ein Sinn-Sucher. Er fragt: "Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wie kann ich meinem Leben Sinn geben? Was macht mein Leben lebenswert?"

Diese Fragen werden in der Regel virulent, wenn der Mensch mit Veränderungen und Krisen im Leben konfrontiert wird und an Wendepunkten seines Lebenslaufes Entscheidungen treffen muss.

Krisen im Leben gibt es viele: Geburt, Liebeskummer, Heirat, Weggang der Kinder, Untreue eines Partners, Trennung, Scheidung, Tod naher Verwandter und Freunde, Kinderlosigkeit, Unfall, Krankheit, Behinderung, Stellenwechsel, Arbeitslosigkeit, Burnout, Übergang in den Ruhestand u.v.m. In solchen Situationen sucht der Mensch nach Orientierung und nach Antworten auf die Frage nach dem Sinn.

Die großen Weltreligionen und andere Weltanschauungen haben Antworten parat, die nicht immer greifen, zumal wenn sie platt und überheblich mit dem Anspruch, allein selig machend zu sein, vorgetragen werden. Sie bieten lediglich eine Orientierungshilfe. Die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn seines Lebens muss jeder Mensch selber finden!

Und mit dem Sinn des Lebens ist es wie mit dem Glück: Man kann es nicht ein für alle Mal festhalten. Man muss sich mehrfach im Leben auf die Suche nach ihm begeben.

Die nachfolgenden Übungen helfen dabei, die momentane Lebenssituation zu betrachten und dem Leben eine neue Ausrichtung geben.



Impuls 1: Mein Leben von einem „höheren“ Standpunkt aus betrachten!

Einführung:

In Krisensituationen fühlen sich Menschen gedanklich, emotional und sozial oft wie in einer Sackgasse oder Einbahnstraße. Sie sind fixiert auf das Problem, tragen Scheuklappen und verlieren den Blick fürs Ganze.

Ein Perspektivwechsel schafft Abstand zu Gefühlen und Gedanken und hilft, den Blick zu weiten. Das Wissen und Gespür für die Bedeutsamkeit und Einzigartigkeit des eigenen Lebens (Es gibt mich nicht zweimal! Ich bin einzigartig!) sowie für die Gleich-Gültigkeit des eigenen Lebens (Ich bin einer von ca. sieben Mrd. Menschen auf der Erde!) können manche Probleme relativieren und den Problemdruck mindern.

Ziele:

- Schärfung der Problemsicht durch Perspektivwechsel
- Gewinnung von Abstand zu einengenden Gefühlen und Gedanken
- Entwicklung von Ideen für die Problemlösung

Zeit: 20 - 30 Minuten

Material:

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.
- Papierblatt DIN A4
- Stift

Weiterführende Hinweise:

Anstatt der Vorstellung, im Theater zu sitzen, können auch andere Szenarien gewählt werden, wie z.B. ins Kino zu gehen und die persönliche Lebenssituation als Film ablaufen zu lassen oder in einen Heißluftballon zu steigen und das Leben von oben zu betrachten.

Der Effekt der Relativierung von Problemen kann auch erreicht werden durch das Betrachten eines Globus bzw. einer Weltkarte oder durch das Ansteuern des momentanen Wohn- bzw. Arbeitsortes auf Google Earth.



Die Übung:

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie sitzen im Theater als Zuschauer und Sie sehen sich selbst und Ihre Lebenssituation auf der Bühne.

Schmücken Sie Ihre Vorstellung genau aus! Schauen Sie genau hin!
Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie das Gefühl, aus der Ferne auf sich und Ihr Leben zu schauen!
Manches relativiert sich, wird leichter und handhabbarer.

Wenn Sie genug gesehen haben, lösen Sie sich in dem Ihnen gemäßen Tempo aus der Vorstellung.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Notieren Sie sich ggf. interessante Ideen oder Lösungsansätze.



Impuls 2: Mein Leben vom Tode her betrachten!

Einführung:

Das Nachdenken darüber, dass jeder Mensch sterben muss und nichts von der Welt mitnehmen kann, macht manchen Menschen so viel Angst, dass sie die Realität des Todes aus Ihrem Leben zu verdrängen suchen.

Besser ist es, dass sich Menschen dieser unausweichlichen Tatsache rechtzeitig und mutig stellen, nicht erst dann, wenn liebe Mitmenschen sterben.

Das Bedenken der Endlichkeit menschlichen Lebens relativiert manches und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben. Es lehrt, jeden Tag des Lebens als Geschenk zu sehen und zu genießen.

Ziele:

- Bewusstwerden der Endlichkeit menschlichen Lebens
- Neubewertung von Problemen unter dem Aspekt der Endlichkeit des eigenen Lebens
- Bestimmung von Lebenszielen

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift

Die Übung:

Sorgen Sie für eine störungsfreie Umgebung und beschäftigen Sie sich mit der Frage: „Was würde ich tun, wenn ich nur noch vier Wochen, eine Woche oder einen Tag zu leben hätte?“ Entscheiden Sie sich für einen Zeitraum. Je kürzer Sie den Zeitraum wählen, umso drängender wird diese Frage.

Schmücken Sie Ihre Vorstellung genau aus! Schauen und fühlen Sie genau hin!

Lassen Sie sich Zeit und listen Sie alle Ihre Einfälle unzensiert auf!

Sichten Sie Ihre Einfälle und wenn Sie Wünsche und Ideen entdecken, die Sie schon lange vor sich her schieben, nehmen Sie sich vor, sie baldmöglichst umzusetzen. Bedenken Sie dabei: Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die zufrieden und glücklich machen und nicht die großen Würfe!



Impuls 3: Was mein Leben lebenswert macht!

Einführung:

Die Frage, was menschliches Leben lebenswert und sinnvoll macht, stellt sich meist in Krisenzeiten. Auch außerhalb von Krisenzeiten ist eine Überprüfung der Lebensziele sinnvoll, um nicht unversehens in Sackgassen zu landen.

Ziele:

- Analyse der eigenen Lebenssituation
- Bestimmung von Lebenszielen

Zeit: 60 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte oder Wachsmalkreiden
- Kreppband

Die Übung:

Schreiben Sie das heutige Datum in eine Ecke des Papierblatts DIN A3!

Zeichnen Sie sich selbst in die Mitte und wählen Sie ein Symbol für sich!

Ordnen Sie um sich herum Personen, Wesen, Dinge, Aktivitäten, Werte und Lebensbereiche¹, die in positiver oder negativer Hinsicht für Ihr Leben Bedeutung haben und Ihnen Sinn geben!

Benennen Sie jede Person, jedes Wesen, jedes Ding, jede Aktivität, jeden Wert und Lebensbereich!

Charakterisieren Sie jede Person, jedes Wesen, jedes Ding, jeden Wert und jeden Lebensbereich mit einem Symbol oder einer Metapher!



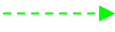
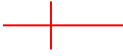




¹ Sie können Lebensbereiche wie Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität, Partnerschaft, Freunde, Familie, Arbeit, Freizeit, Kultur, Politik, Wissenschaft, Religion u. a als Oberbegriffe verwenden und/oder Teile der Lebensbereiche konkretisieren, z.B. einzelne Hobbies, Personen etc.



FUKERIDER COACHING

Bringen Sie emotionale Nähe und Distanz bzw. den Grad der subjektiven Bedeutung für Sie durch die Entfernung zu Ihnen zum Ausdruck!

Wählen Sie Verbindungslinien zu Ihnen nach folgender Legende:

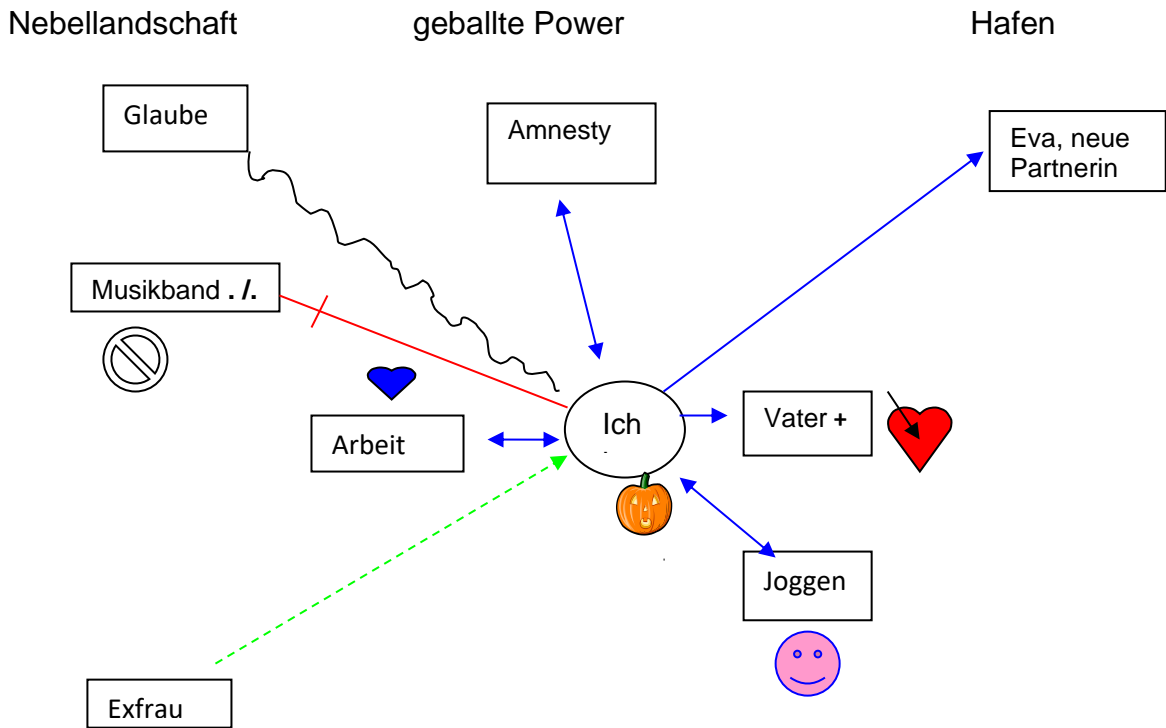
	= einseitige positive Beziehung
	= beidseitige positive Beziehung
	= Beziehungswunsch
	= gestörte Beziehung
	= ambivalente Beziehung
	= tot ²
	= früheres Mitglied ³
	= nicht mehr ausgeübte Aktivität

² Tote können oft noch eine nachhaltige Wirkung ausüben!

³ Frühere Mitglieder können noch von Bedeutung sein!



Beispiel:



Wenn Sie ihr Bild fertig gestellt haben, hängen Sie es mit Kreppband an eine Wand.

Lassen Sie das Bild aus der Distanz auf sich wirken und beantworten Sie sich folgende Fragen:

1. Was fällt mir auf, wenn ich auf das Bild schaue? Welches Gefühl stellt sich ein?
2. Wie hoch (Prozentangabe!) schätze ich meine derzeitige Lebensqualität ein?
3. Wie viel Prozent möchte ich erreichen? Auf wie viel Prozent darf sie maximal absinken?
4. Aus welchem der Bereiche schöpfe ich Energie? Welcher Bereich bindet die meiste Energie?
5. Listen Sie jeweils die Energiespender und Energiefresser auf!



6. Sortieren Sie die Energiefresser in zwei Bereiche:
 - Kann ich alleine lösen....
 - Kann ich nicht alleine lösen...!
7. Erstellen Sie eine Prioritätenliste und einen Zeitplan, was Sie wann, wie bzw. mit wem angehen werden!
8. Zur weiteren Bearbeitung von Fragen, die Sie alleine lösen können, machen Sie ein einfaches Brainstorming!
9. Was können Sie tun oder unterlassen, um sich Ihre bisherigen Energiespender zu erhalten bzw. sie noch zu stärken?



Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

Ihr Reinhard Fukerider

[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)