



Übung für eine Selbsterforschung zur Frage: „Wofür willst du leben?“

Ich möchte dich einladen, eine Zeitlang, vielleicht 2 Wochen, jeden Abend den vergangenen Tag zu überdenken und dabei folgende Fragen zu beantworten:

- 1.) Bei welchen Tätigkeiten hast du dich heute sehr gut gefühlt? Wann verging die „Zeit wie im Flug“?
- 2.) Welche Tätigkeiten hast du heute als besonders sinnvoll empfunden? Gab es dabei Überschneidungen zu der ersten Frage?
- 3.) Hast du ausreichend Dinge getan, die entweder schön und/ oder sinnvoll für dich waren? Bist du zufrieden?
- 4.) Was fällt dir auf? Was möchtest du eventuell ändern?

Wenn du diese Fragen jeden Abend für dich beantwortest und dies 14 Tage lang gemacht hast, dann schau doch mal, ob du darin ein Muster erkennst bzw. was dir vielleicht grundsätzlich auffällt. Selbstverständlich kannst du diese Übung auch länger machen.... Ich wünsche dir gute Erkenntnisse damit!

Julia Peters Coaching & Training, Lukas-Cranach-Straße 6, 40764 Langenfeld – www.juliapeters.info

Diese Übung wurde inspiriert von T. Schnell, Sinntagebuch, Psychologie des Sinns, Springer Verlag Heidelberg 2016, S. 51