

Wer bin ich? – Was will ich? – Was ist mir wirklich wichtig?

- Eine Tochter verwirklicht den unerfüllten Berufstraum der Mutter – obwohl sie selber von einem anderen Beruf träumt.
- Ein junger Mann übernimmt das Geschäft des Vaters – obwohl er studieren und in die Forschung gehen möchte.
- Als Grossmutter entlaste ich regelmässig meine Töchter mit Kinderhüten – obwohl ich gerne aktiv etwas gestalten oder mich beruflich weiterentwickeln möchte.



Andere haben für mich entschieden, welcher Weg für mich der Richtige ist und ich gehe ihn – obwohl es nicht meine Entscheidung ist.

leben wer ich bin



- Nur wenn ich meinen Herzenswunsch verwirkliche, ist mein Leben reich, erfüllt und lebenswert

Oft begegne ich Menschen, die ihre Arbeit nur als Job sehen, der erledigt werden muss, ohne Freude und Engagement, ohne jedes innere Feuer. Ich erlebe Menschen, die lustlos in den Tag gehen und sich an nichts wirklich freuen können. – Sie sind nicht in ihrem ureigenen Element, tun nicht das, was ihnen wirklich entspricht, spüren keine Begeisterung oder sind ausgebrannt.

Eine alte orientalische Weisheit ist hier für mich von ganz besonderer Bedeutung:

„Es ist nicht leicht, das Glück in sich selbst zu finden, doch es ist unmöglich, es anderswo zu finden.“

(Orientalische Weisheit)

Zeit für eine persönliche Standortbestimmung:

1) Dem Ich auf der Spur: Wer bin ich?

- Wie geht es mir in meinem Leben, beruflich, privat, gesellschaftlich?
Fühle ich mich wohl oder gibt es da Defizite, die mich einschränken?
- Was ist mir wichtig in meinem Leben?
- Was begeistert mich, was macht mich wirklich glücklich und innerlich zufrieden?
- Kann ich das, was für mich wirklich wichtig ist, auch umsetzen oder habe ich es für ‚später‘ aufgehoben oder mich damit abgefunden, dass es nicht möglich ist?
- Was will ich ändern?



2) Meine vergessenen Träume und die Erwartungen anderer

- Wovon habe ich als Kind und Jugendliche geträumt?
- Was war mir besonders wichtig und welches waren meine Vorlieben?
- Was ist daraus geworden?
- Habe ich einen meiner Träume verwirklicht?
- Oder habe ich die Erwartungen anderer zu meinen eigenen gemacht?



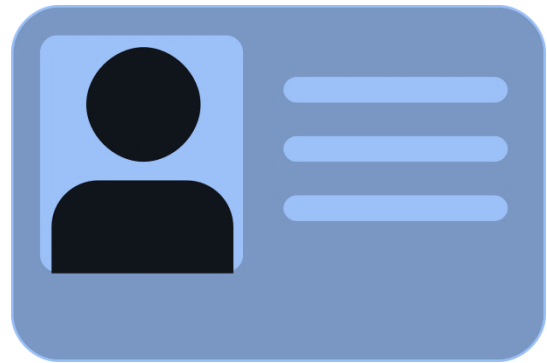
3) - Lebensthemen – wie sieht meine Welt aus, auch jenseits der Arbeit?

- Wie gestalte ich mein Leben in der ganzen Vielfalt der Lebensbereiche?
- Wieviel Raum gebe ich den einzelnen Bereichen?
- Wie wichtig sind mir ‚Familie‘ - ‚Freunde‘ - ‚Liebe‘ - ‚Gesundheit /Fitness‘ - ‚Kreativität‘ - ‚Karriere‘ - ‚Erholung‘ - ‚persönliches /spirituelles Wachstum‘?
- Gibt es Bereiche, die ich vernachlässigt habe, denen ich mehr Aufmerksamkeit schenken will?



4) - Meine Rollen und wie ich sie lebe – meine Identität

- Wer bin ich? – Welche Rollen spiele ich in meinem Leben?
- Wie nehme ich die unterschiedlichen Rollen wahr und wie lebe ich sie?
- Was ist das für mich besonders Reizvolle in den verschiedenen Rollen?
- Über welche Rollen identifiziere ich mich?



5) - Sich selber besser wahrnehmen – Atembewusstsein und Körperwahrnehmung

- Eine Standortbestimmung bedingt ein bewusstes sich Einlassen auf das eigene Ich, ein sich Auseinandersetzen mit sich selber.
- Atembewusstsein und Wahrnehmungs-übungen ermöglichen und unterstützen diesen Prozess auf dem Weg zu mehr Klarheit und Selbsterkenntnis.
- Wer bin ich?
- Wer oder was trägt mich und gibt meinem Leben Sinn?



„Wenn ich lebe,
wer ich zutiefst schon bin,
erfahre ich Glück und Erfüllung.“

Am Workshop zur persönlichen Standortbestimmung werden diese Fragen bearbeitet.

<http://coachingandsolutions.ch/leben-wer-ich-bin.shtml>