



Positive Selbstmotivation: Leben in der Gegenwart

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Es gibt Menschen, die verschieben es auf später, glücklich und zufrieden zu sein: Ich bin glücklich, sagen (und glauben!) sie, wenn sich eines Tages bestimmte Voraussetzungen erfüllt haben werden: „wenn ich befördert bin, dann ...“, „wenn die Kinder groß sind, dann ...“, „wenn ich in Rente bin, dann ...“ usw.

Um gleich ein mögliches Missverständnis aus dem Weg zu räumen: Leben in der Gegenwart bedeutet nicht, dass Sie sich keine Ziele für die Zukunft mehr setzen sollen. Ganz im Gegenteil: Ziele sind wichtig. Ziele können motivieren. Solange es sich nicht um reine Träumereien handelt, die nicht zu gezielten Handlungen führen.

Selbsttest

Diese Checkliste hilft Ihnen, die Träumereien aufzuspüren, die Sie unzufrieden machen. Kreuzen Sie hinter jeder Aussage an, wie sie auf Sie zutrifft. Geben Sie:

3 Punkte für stimmt absolut 2 Punkte für stimmt ziemlich
1 Punkt für stimmt selten 0 Punkte für stimmt nicht

Ich wäre glücklicher, wenn	Punkte
... ich schöner wohnen würde	_____
... ich mehr Geld verdienen würde	_____
... ich eine bessere Stellung im Beruf hätte	_____
... ich ein schöneres Büro hätte	_____
... ich andere Kollegen hätte	_____
... ich mein eigener Chef wäre	_____
... ich ein tolles Auto hätte	_____
... ich abgenommen hätte	_____
... ich einen anderen Familienstand hätte	_____
... ich eine Superreise machen könnte	_____
... ich noch einmal von vorn anfangen könnte	_____
... ich Kinder/keine Kinder hätte	_____
... ich mir bessere Sachen zum Anziehen leisten könnte	_____
... ich mit meinen Verwandten besser auskommen würde	_____
... ich mehr interessante Leute kennen würde	_____
... das Wetter in diesem Land besser wäre	_____
... ich eine Million gewinnen würde	_____
... ich mein Geld besser angelegt hätte	_____

Fortsetzung nächste Seite

Impressum:

Positive Selbstmotivation: Leben in der Gegenwart, *Fortsetzung*

Selbsttest (Fortsetzung)

... wir eine andere Regierung hätten _____

... mein/e Partner/in mich besser verstehen würde _____

... ich in den vorzeitigen Ruhestand gehen könnte _____

... ich in einer anderen Stadt leben würde _____

... ich im Ausland leben könnte _____

... ich prominent wäre _____

... ich einen anderen Beruf hätte _____

... ich eine/n andere/n Partner/in hätte _____

... ich weniger Steuern bezahlen müsste _____

... ich tun könnte, was ich wollte _____

Gesamtpunktzahl _____

Auswertung

Unter 25 Punkten
können Sie sich beglückwünschen: Sie sind ein im Großen und Ganzen glücklicher Mensch, der voll in der Gegenwart lebt.

Mit 26 bis 40 Punkten
funken Ihnen ab und zu Erinnerungen an früher oder Gedanken an morgen in die Gegenwart. Sehen Sie sich die Wünsche in der Liste an, denen Sie 3 Punkte gegeben haben: Welche davon könnten Sie wirklich umsetzen? Setzen Sie sich einen konkreten Zeitrahmen dafür!

Bei mehr als 40 Punkten
leben Sie zu wenig im Hier und Jetzt. Überprüfen Sie alle Wünsche auf der Liste, bei denen Sie die höchste Punktzahl angekreuzt haben: Wählen Sie 3 davon aus, die Sie noch in diesem Jahr in die Tat umsetzen können.

Bei über 60 Punkten
sollten Sie unbedingt beides tun: Freuden Sie sich wieder mit der Gegenwart an – so viele Träume machen zwangsläufig unzufrieden. Und wählen Sie 5 Wünsche aus, die Sie innerhalb der nächsten 12 Monate verwirklichen werden.

Beschließen Sie glücklich zu sein! Abraham Lincoln war der Meinung, dass der Mensch so glücklich ist, wie er es innerlich beschlossen hat. Machen Sie den ersten Schritt und beschließen Sie es täglich auf's Neue!

Marion Beuthling