



GESUNDHEIT aufleben!

WOHLBEFINDEN - DER WEG ZUR LEBENSFREUDE

Ihr 80. Geburtstag

Auch aus unseren persönlichen Werten lassen sich konkrete Ziele ableiten. Die Übung „Ihr 80. Geburtstag“ hilft Ihnen dabei, Ihr persönliches Wertesystem klarer zu erkennen. Dabei schauen Sie einmal aus einer anderen Perspektive auf Ihr Leben:

Stellen Sie sich eine große Feier zu Ihrem 80. Geburtstag vor

Stellen Sie sich vor, es ist Ihr eigener 80. Geburtstag und es findet eine große Feier zu Ihren Ehren statt. Sie sitzen in einem bequemen Lehnstuhl und freuen sich darüber, dass viele Menschen zu Ihrem großen Fest gekommen sind. Alle Gäste kommen zu Ihnen, um sich mit Ihnen zu unterhalten und Ihnen persönlich zu gratulieren. Sie sind der Mittelpunkt des Abends. Stellen Sie sich diese Situation ruhig bildlich vor. Sie können dazu auch die Augen schließen.

Vier Personen halten eine Rede über Sie

Nach dem Festmahl sitzen alle Ihre Gäste zufrieden und gesättigt da. Jetzt wollen einige Ihrer Besucher eine kleine Rede halten. Diese vier Gäste werden über Sie sprechen – über Ihr Leben, über das, was Sie in ihrem Leben erreicht haben und über Ihre positiven Eigenschaften. Die vier Festredner sind:

- jemand aus Ihrer Familie,
- ein guter Freund bzw. eine Freundin von Ihnen,
- ein Arbeitskollege und
- jemand aus der Stadt oder Gemeinde, in der Sie leben, z.B. der Bürgermeister.

Was wollen Sie, dass diese Personen über Sie sagen?

Diese vier Menschen werden also über Sie sprechen. Was würden Sie gerne hören? Es geht hier nicht um das, was Sie glauben, was andere momentan realistischerweise über Sie sagen, sondern es geht um Ihre Wunschvorstellung. Die Frage ist: Was möchten Sie, dass andere Menschen über Sie sagen, über Ihr Leben und was sollen andere von Ihnen denken, wenn Sie 80 Jahre alt sind?

Was würde Sie an Ihrem Lebensabend zufrieden machen?

Viele ältere Menschen schauen auf Ihr Leben zurück und wünschen sich, sie hätten in Ihrem Leben manches anders getan oder andere Prioritäten gesetzt. Der Zauber dieser Übung ist, dass Sie das vorwegnehmen können. Indem Sie sich heute fragen, was Sie am Ende Ihres Lebens erreicht haben möchten, können Sie bereits heute die Weichen dafür stellen, schon morgen und mit 80 zufrieden und stolz auf sich zu sein.

Mit dieser Übung finden Sie häufig Ihre persönlichen Wertvorstellungen

Viele von den Sachen, die Sie gerne an Ihrem 80. Geburtstag hören würden, werden Ihnen zu nächst vielleicht gar nicht wie konkrete persönliche Ziele vorkommen. Das liegt daran, dass bei vielen Menschen in dieser Übung nicht immer konkrete Ziele zu Tage kommen. Sie finden dabei viel mehr persönliche Eigenschaften, wie z.B. Ehrlichkeit, Treue oder Hilfsbereitschaft. Hierbei handelt es sich um Werte, die Ihnen persönlich wichtig sind.

Wenn wir unsere Werte kennen, fällt es uns leichter, unsere Ziele zu finden

Aus unseren Werten können sich direkt Ziele ergeben. So können Sie es sich z.B. ganz konkret zum Ziel machen, hilfsbereit zu sein, indem Sie sich vornehmen, sich in der Nachbarschaftshilfe zu engagieren. Oder Sie haben herausgefunden, dass es Ihnen wichtig wäre, berühmt zu sein. Dann können Sie hieraus entsprechende Ziele ableiten, die Sie berühmt machen, z.B. Sänger oder Schauspieler/in zu werden.

Unsere Ziele dürfen unseren Werten nicht widersprechen

Es ist außerdem sehr wichtig zu wissen, welche persönlichen Wertvorstellungen wir haben. Nur so können wir verhindern, dass wir Ziele auswählen, die unseren Wertvorstellungen widersprechen. Sonst kann es passieren, dass wir uns Ziele setzen, die dem zuwiderlaufen, was uns eigentlich wichtig ist und dann sabotieren wir uns oft selbst. Deshalb sollten Sie Ihre Ziele immer auch mit Ihren Wertvorstellungen vergleichen.

Beispiel für die Übung „80. Geburtstag“

Hans Späth hat bei der Übung „80. Geburtstag“ folgendes aufgeschrieben (hinter dem Satz sind immer die möglichen persönlichen Werte in Klammern aufgeführt):

Mein Sohn soll über mich sagen,

- dass ich für ihn da war (Hilfsbereitschaft oder ein guter Vater sein),
- dass ich ihn ernst genommen habe (Respekt),
- dass ich verständnisvoll und tolerant war (Toleranz),
- und dass ich versucht habe, ihn zu verstehen, auch wenn
- es mir schwer fiel (Verständnis, Toleranz).

Mein guter Freund Karl soll über mich sagen,

- dass es viel Spaß gemacht hat, mit mir etwas zu unternehmen (Spaß),
- aber ich auch ernst sein konnte (Ernsthaftigkeit),
- dass er meinen Humor und Witz schätzt (Humor),
- dass ich für ihn da war, wenn er mich brauchte (Hilfsbereitschaft, ein guter Freund sein) und
- dass ich ein treuer und verlässlicher Freund war, auch wenn wir mal Meinungsverschiedenheiten hatten (Verlässlichkeit, Freundschaft).

Mein alter Arbeitskollege Franz sagt,

- dass ich immer versucht habe, die Dinge in der Firma zu verbessern (Verantwortungsbewusstsein),
- dass ich Probleme gelöst habe und nicht die Ursache für sie gewesen bin (Probleme lösen),
- dass ich immer vermittelt habe, wenn es Streit gab (Friede, Harmonie) und
- dass ich zuverlässig und gründlich, aber dabei nie ein Prinzipienreiter war (Zuverlässigkeit, Sorgfalt).

Der Bürgermeister meiner Stadt sagt,

- dass ich ein verantwortungsvoller Bürger war (Verantwortungsbewusstsein),
- dass ich mich in einem hohen Maße sozial engagiert habe (Hilfsbereitschaft) und
- dass ich durch meine großzügigen Spenden geholfen habe, die Stadt zu einem schöneren und lebenswerteren Ort zu machen (Großzügigkeit).

Beispiel für konkrete Ziele aus dieser Übung

Hans Späth hat u.a. herausgefunden, dass er ein guter Vater sein möchte. Darauf formuliert er das Ziel, zusammen mit seinem Sohn ein gemeinsames Hobby zu suchen und sich dafür die Zeit zu nehmen. Er hat aus dieser Übung weiterhin erkannt, dass es ihm wichtig ist, sozial engagiert und hilfsbereit zu sein. Also formuliert er das Ziel, ab dem nächsten Monat ehrenamtlich zwei Stunden in der Woche in der Altenpflege zu arbeiten.

Beispiel dafür, wie persönliche Werte und Ziele sich widersprechen können

Heike Straub hat bei der Übung „Der 80. Geburtstag“ herausgefunden, dass „Familie“ ein sehr wichtiger Wert für sie ist. Als Heike ihre Ziele aufschreibt, formuliert sie das Ziel, dass sie bis spätestens 35 Abteilungsleiterin in ihrer Firma ist. Sie überprüft ihr Ziel, ob es mit ihren Wertvorstellungen in Konflikt gerät und sie stellt schnell fest, dass ihr Wert „Familie“ sich nicht ohne weiteres mit ihrem Karriereziel verträgt. Heike weiß nun, dass sie einen Weg finden muss, wie sie ihr Ziel mit ihrem Wunsch nach einer eigenen Familie verbinden kann. Diese Klarheit hilft ihr dabei, bessere Entscheidungen zu treffen.