

len und mit dem beschäftigen, wozu sie Lust haben. Kein Wunder, wenn viele Menschen davon träumen, endlich dem Diktat der Arbeitswelt zu entfliehen, auszuspannen, nichts zu tun, das Leben zu genießen. Doch ein Glücksgefühl will sich auch dann nicht einstellen.

Die Zutaten des Glücks

Ein glückliches und erfüllendes Leben setzt die Balance aller Lebensbereiche voraus, denn sie beeinflussen sich gegenseitig wie kommunizierende Röhren. Wer Erfolg am Arbeitsplatz hat, geht mit Schwung in die Beziehung, wer seinen Körper fit und gesund hält, hat Kraft genug, sich nach Feierabend auch noch seinen Hobbys zu widmen. Die Freude daran fließt zurück in den Kontakt zu anderen Menschen und lässt in der Gemeinschaft neue Pläne und Vorhaben entstehen.

Natürlich wird es Zeiten geben, in denen wir unsere besondere Konzentration vor allem einem Lebensbereich widmen müssen. Ein beruflicher Neuanfang oder ein Karriereschritt verlangen unseren ganzen Einsatz. Mit der Geburt eines Kindes müssen körperliche Bedürfnisse in den Hintergrund treten, ausreichender Schlaf und sportliche Aktivitäten bleiben dann auf der Strecke.

Nicht die zeitweise Verschiebung des Gleichgewichts ist eine Gefahr, sondern ihr unmerkliches Verfestigen zum Dauerzustand. Solange wir den heutigen Tag nur mit dem gestrigen vergleichen, werden uns

die Unterschiede nicht auffallen. Wenn in einem Topf Wasser langsam erhitzt wird, können wir die Hand lange hinein halten, ohne dass unser körpereigenes Alarmsystem uns signalisiert, dass es zu heiß wird. Viel schneller würden wir reagieren, wenn wir die Hand sofort in heißes Wasser tauchen müssten.

Erst wenn wir zurückschauen und die Entwicklung in einem größeren zeitlichen Zusammenhang betrachten, sehen wir den Weg, den wir schon zurückgelegt haben. Eine solche Vorgehensweise ist nicht nur sinnvoll, um eine aus der Balance geratene Lebensführung zu erkennen, sie hilft uns auch, Fortschritte zu würdigen, die wir gemacht haben. Heute halten wir es für selbstverständlich, gute Kundengespräche zu führen, und gestern hatten wir ähnliche Erfolge. Wenn wir uns aber vorstellen, dass wir uns vor einem halben Jahr noch den Kopf darüber zerbrochen hatten, welche Argumente wir im Gespräch überhaupt ins Feld führen können, erfüllt uns diese Erkenntnis mit Stolz und Selbstvertrauen.

Sich bewusst zu werden über das eigene Leben bedeutet, sich alle Bereiche genauer anzusehen

- Arbeit / Beruf
- Körper / Gesundheit
- Seelisches Wohlergehen
- Das Zuhause
- Soziale Beziehungen
- Menschen, die einem sehr nahe stehen
- Geistige Weiterentwicklung
- Spirituelles Wachstum
- Gesellschaftliches Engagement
- Hobbys
- Finanzen

So können wir überprüfen, wie ausgewogen unser Alltag heute ist und zu welchen Entwicklungen wir ja sagen können und wo Kurskorrekturen nötig sind. Und ob die Art, wie wir leben, tatsächlich dem entspricht, wie wir leben wollen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Für den Einstieg in die Arbeit mit diesem Buch eignet sich vor allem die Zeit um den Geburtstag. Ein Lebensjahr geht zu Ende, unser eigenes Wachstum, die persönliche Entwicklung, Erfahrungen und erreichte Ziele, all das wird in diesem neuen Jahresring sichtbar. Vielleicht erscheint uns der Zeitpunkt der Jahreswende als der bessere, auch das ist möglich. Oder aber Krisensituationen, die eine Standortbestimmung und Neuausrichtung nötig machen. Wichtig ist nur, sich Zeit zu nehmen sowohl für das Erinnern wie auch für das Niederschreiben.

Die Fragen und Impulse ähneln Angelhaken: je mehr wir uns damit beschäftigen, desto mehr kommt an die Oberfläche. Wir sollten nicht bestrebt sein, alle Antworten in einem Zug zu Papier zu bringen, viel gewinnbringender ist es, wenn wir uns auf einen Prozess einlassen, der einige Zeit dauern darf. Es ist gut, die eine oder andere Frage mitzunehmen auf einen Spaziergang und bei der Rückkehr festzuhalten, was uns in den Sinn kam. Das Buch liegen zu lassen, es von neuem in die Hand zu nehmen und im Schreiben fortzufahren. Es macht nichts, wenn wir Lücken lassen und wir nicht zu allem etwas schreiben können.