



## **Finden Sie Ihr Lebensthema**

*„Werte sind Gründe für ein sinnerfülltes Leben“ (Viktor Frankl)*

**Ziel dieser Übung ist es, Ihre frühen Anlagen (wieder) zu entdecken und diese in der aktuellen Lebenssituation zur Entfaltung zu bringen.**

1. Stellen Sie sich vor, wie Sie **im Alter von ca. 6 – 8 Jahren ausgesehen** haben: Haarfarbe? Frisur? Augen? Gesicht? Bevorzugte Kleidungsstücke? Bewegungen? Nehmen Sie das Kind, das Sie einmal waren, ganz genau wahr.
2. Stellen Sie sich **jene Orte** vor, an denen Sie sich damals gerne aufgehalten haben. War einer dieser Orte in einem bestimmten Haus oder Wohnung oder in der Natur? Erinnern Sie sich an die Farben jenes Ortes, an Düfte und die Atmosphäre – und an Ihr Körpergefühl, wenn Sie dort waren.
3. Was haben Sie **gerne und immer wieder gespielt**? Was taten Sie immer wieder selbstvergessen? Waren Sie lieber alleine oder mit anderen zusammen? Erinnern Sie sich an Orte, Stimmen, Düfte und an Ihr Körpergefühl während des Spielens?
4. Tätigkeiten, die Sie als Kind immer wieder gerne und in vollkommener Konzentration ausführten, zeigen Ihre besonderen Anlagen. Wählen Sie **zwei für Sie typische Spiele** aus: Was genau war für Sie bei diesen Spielen wichtig? Wenn Sie z. B. gerne Fußball spielten – was genau war Ihnen dabei wichtig: Die Lust am Kämpfen? Die Freude an einer bestimmten Position? Das Teamgefühl? Ihre Geschicklichkeit? Oder das Zugehörigkeitsgefühl zu einer besonderen Gruppe? Ihre Antworten zeigen jene Werte, die bereits früh in Ihnen angelegt waren.
5. Überlegen Sie: **welche Fähigkeiten benötigt ein Kind**, um das zu tun, was Sie in Ihrer Kindheit immer wieder gerne taten? Sammeln Sie so viele Fähigkeiten wie möglich.
6. **Welche Tagträume hatten Sie immer wieder**? Welche Figuren kamen vor? Welche Taten haben sie vollbracht? Was genau war dabei wichtig? In welcher Position waren Sie in diesen Tagträumen? Welche Werte zeigen sich in Ihren Tagträumen? Welche Fähigkeiten hatten die Helden Ihrer Tagträume?
7. **Transformation in das Leben heute**: Das, was für Sie in Ihren Spielen und Tagträumen wichtig war, zeigt Ihre Werte auf. Und die Fähigkeiten, die für Ihre Spiele und das Wirken Ihrer Helden nötig waren, zeigen Ihre Begabungen, die Ihnen seit der Kindheit als Anlagen zur Verfügung stehen.
8. Sie haben nun eine Reihe von **Werten und Fähigkeiten** notiert, die in Ihnen bereits seit langer Zeit angelegt sind. Welche dieser Qualitäten sind von Ihnen schon realisiert worden? Welche Ihrer Fähigkeiten haben Sie sehr geschickt in einer völlig anderen Lebenssituation einsetzen können? Welche Werte konnten Sie in einem ganz anderen Zusammenhang leben? Wo erkennen Sie einen roten Faden in Ihrem Leben? Natürlich ist auch die Frage wichtig: Welche Werte, Träume, Sehnsüchte und Fähigkeiten wollen noch realisiert werden?

Die Realisierung erfordert Kreativität und Mut. Sie können sich fragen: An welchen Stellen müssten Sie kreativ werden, damit Ihnen die Umsetzung gelingt? In welchen Lebenssituationen würde die Verwirklichung Ihrer Werte, Ihrer Fähigkeiten mehr Mut erfordern? Welche Unterstützung und welche Ideen brauchen Sie dazu?

*Quelle: Dr. Boglarka Hadinger*