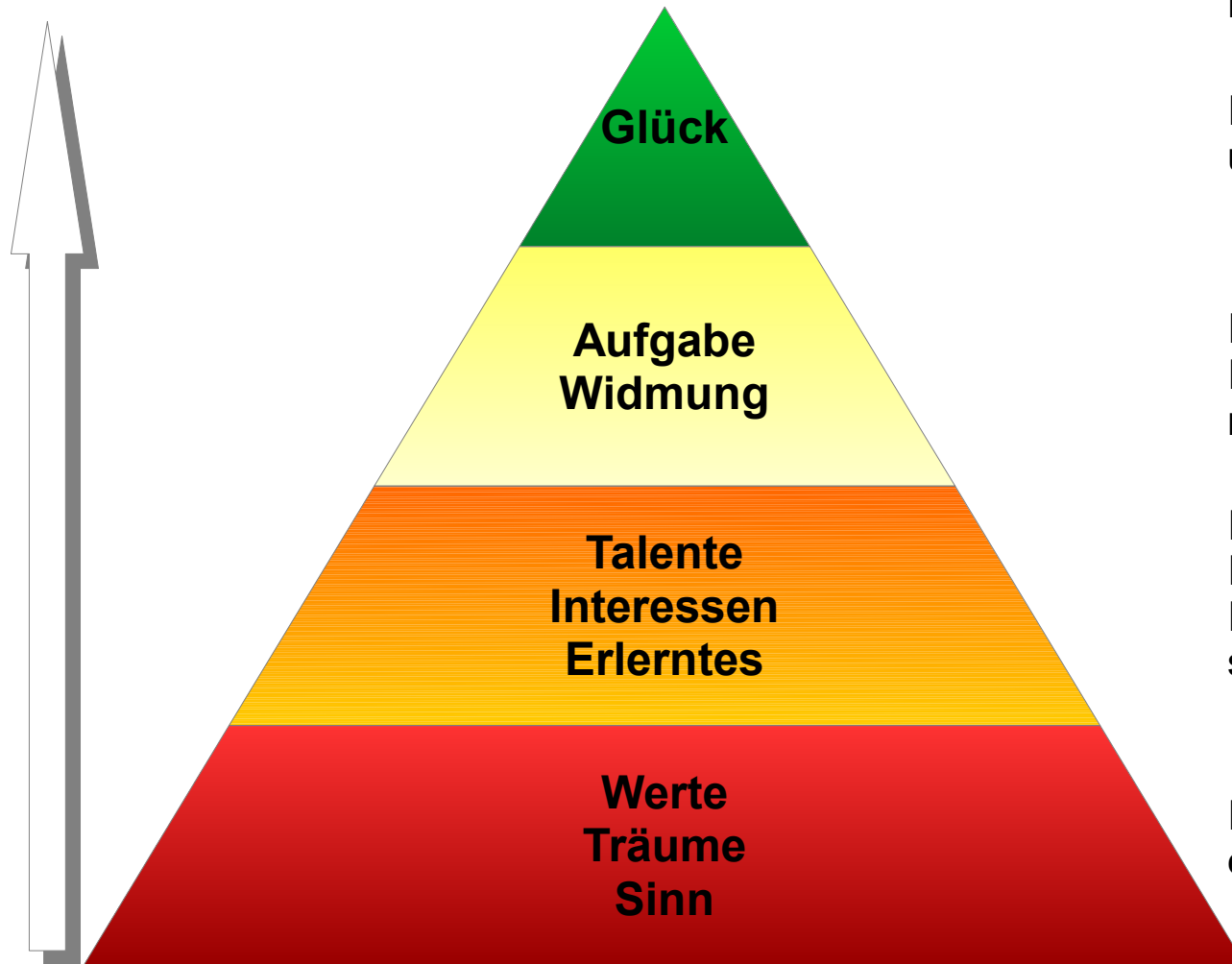


Meinem Leben eine Richtung geben

Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach „Orientierung und Hingabe“ (Erich Fromm).



Beispiel Familiengründung:

Ich fühle mich damit glücklich und bin dankbar.

Ich werde Mutter bzw. Vater.
Ich widme mein Leben (einen Teil meines Lebens) meiner Familie.

Ich kann Verantwortung übernehmen.
Ich liebe Kinder.
Ich lerne immer mehr dazu, wie man sich um Kinder kümmert.

Ich finde es sinnvoll und wichtig, eine Familie zu gründen.

Fragen zur Sinn(er)findung auf der nächsten Seite.

Fragen zur Sinn(er)findung

Was kann ich mir selbst beantworten? Wen kann ich fragen?
Je mehr Antworten wir finden, desto größer wird unser Glücksgefühl.

- Wie genau fühlt sich das Glück an, das jetzt entsteht?
- Welche konkrete(n) Aufgabe(n) und Ziele suche ich mir?
Wem oder was möchte ich mein Leben widmen?
Wo, wann, wie und mit wem möchte ich dieses (er)leben?
- Was kann ich gut? Was liegt mir? Worin kenne ich mich aus?
Was fällt mir leicht? (Talente)
- Was liebe ich? Was tue ich gerne? Wofür interessiere ich mich?
Was macht mir Freude? (Interessen)
- Was bin ich bereit, zu lernen? Wofür würde ich Anstrengung, Aufwand und Verzicht in Kauf nehmen? (Erlern)
- Was halte ich für sinnvoll, wichtig, schützenswert, erstrebenswert?
Was sind meine Werte und Ideale?
- Wovon träume ich (schon lange)?
- Womit kann ich der Gemeinschaft dienen? Was wird gebraucht?