

Check up für Lebenskünstler

Anregungen für ein Leben im Flow

Ein Lebenskünstler lebt nach seinen Vorstellungen und integriert dabei seine Aufgaben und Verpflichtungen im Alltag. Jeder Lebenskünstler checkt von Zeit zu Zeit seinen persönlichen Standort im Leben. Dann werden aktuelle Gegebenheiten und Entwicklungen abgeglichen mit den eigenen Erwartungen, Wünschen, Vorstellungen und Zielen. Machen Sie jetzt Ihren persönlichen Check-up. Aus diesem Check up heraus entwickelt sich wahre Lebenskunst. Entdecken auch Sie die Kunst des bewussten und glücklichen Lebens. Fragen Sie sich: „Wo stehe ich gerade?“

Ziel dieser Überlegungen ist, dass Sie zum einen prüfen, was bei Ihnen richtig gut und rund läuft. Wenn Sie sich dies einmal klar gemacht haben, werden Sie in und mit sich eine Änderung erleben. Sie sind mit diesen Erkenntnissen stolz und glücklich auf sich. Und das vermittelt innere Stärke. Zum anderen stellen Sie möglicherweise auch fest, was noch verbessert werden sollte. Hier können Sie dann gezielt an den Stellschrauben drehen und überlegen, was genau Sie dabei verbessern möchten. Hier Fragen zu Ihrem persönlichen Check-up:

	Das ist gut so:	Hier könnte es besser laufen:
Ihre Persönlichkeit		
1. Haben Sie Ihre großen und kleinen Vorhaben, Pflichten und Verpflichtungen im Griff?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Wünsche und Hobbys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind Sie gesundheitlich fit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fühlen Sie sich in Ihrem Umfeld wohl und wohnen Sie so, wie Sie es sich vorstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Genießen Sie Ihr Leben auch im Alltag, leben Sie Ihre kleinen und großen Freuden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihre Partnerschaft, Familie und Freundeskreis		
1. Führen Sie eine glückliche Partnerschaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leben Sie sicher und geborgen in Ihrer Familie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Haben Sie einen anregenden und verlässlichen Freundeskreis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Genießen Sie die Anerkennung anderer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Können sich andere auf Sie verlassen, sind Sie selbst ein zuverlässiger Freund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ihr Beruf		
1. Sind Sie gut organisiert und können Prioritäten setzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Erledigen Sie Ihre Aufgaben mit Freude?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Werden Ihre Leistungen anerkannt und verdienen Sie das, was Sie sich vorstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Leben Sie Ihre Begabungen und Fähigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Welchen Nutzen können Sie anderen bieten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ihr Fazit

Je mehr Kreuze Sie bei „Das ist gut so“ gemacht haben, desto näher kommen Sie Ihrem Ziel der Lebenskunst und Selbstverwirklichung. Freuen Sie sich darüber, machen Sie so weiter und genießen Sie dieses wunderbare Lebensgefühl. Festigen Sie diese positiven Erkenntnisse, indem Sie sie sich genau vor Augen führen. So finden Sie Möglichkeiten, wie Sie positive Entwicklungen weiter ausbauen.

Ich freue mich über

Wenn Sie bei einigen Punkten ins Nachdenken geraten, weil es eben nicht wie gewünscht läuft, dann überlegen Sie zunächst genau, wie Sie es sich wünschen. Haben Sie hier einen Standpunkt gefunden, fragen Sie sich, wie Sie diesen erreichen können.

Detaillierte Fragen helfen dabei, klare Vorstellungen von einem Ziel zu entwickeln. Das Geheimnis für ein gelungenes und erfolgreiches Leben hat als Ausgangspunkt die Unzufriedenheit. Unzufriedenheit gepaart mit Mut, Klarheit, Strategie und Konsequenz führen dazu, seine Ziele zu verwirklichen, zum Lebenskünstler zu werden. Leben hauchen wir jedem Ziel ein, das wir vor unserem geistigen Auge visualisieren, am besten sogar riechen, schmecken, hören, fühlen und sehen können. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um eine private oder berufliche Angelegenheit handelt.

Das möchte ich verbessern

Machen Sie diesen einen Check up regelmäßig. Greifen Sie frühzeitig ein, wenn sich Situationen nicht nach Ihren Vorstellungen und Wünschen entwickeln. Sichern Sie sich damit ganz bewusst die Lebensqualität und das Glück, wie Sie es sich vorstellen. Werden Sie zum Lebenskünstler.