

Welchen Wert wollen Sie in Ihrem Leben ausleben (oder stärker ausleben)? Werte sind wie Leitsterne. Sie planen Ihren Kurs nach ihnen, ohne sie jedoch jemals ganz zu erreichen oder zu verwirklichen.

.....

.....

Wählen Sie ein Ziel, das Sie gern mit Bezug auf den Wert erreichen wollen. Es soll Ihnen anzeigen, dass Sie auf dem rechten Weg sind.

.....

.....

Wählen Sie eine Handlung/Handlungen, die Sie zu diesem Ziel bringen werden.

.....

.....

Welch innerer »Kram« scheint Sie daran zu hindern, dieses Ziel zu erreichen?

.....

.....

Gefühle und Empfindungen?

.....

.....

Nutzlose Regeln (»müsste«, »sollte«) und Einschätzungen (»Es ist schrecklich«, »Ich halte es nicht mehr aus«, »Ich bin nicht gut genug«)?

.....

.....

Es geht darum, sich diesen inneren Kram anzusehen und ihn als das zu erkennen, was er ist – eben Kram – und nicht, was er zu sagen vorgibt. Innerer Kram erscheint manchmal stärker als die Realität. Der Kram im Hirn sagt oft, dass er gefährlich oder buchstäblich wahr ist. Zum Beispiel die Angst. Sie sagt Ihnen, dass sie stark ist und dass Sie von ihr weglaufen oder auf sie hören müssen. Beachten Sie, dass »Angst« nur ein Wort ist, das einen Haufen vorübergehender Gedanken und Gefühle beschreibt. Beachten Sie, dass Sie diese Gedanken und Gefühle haben können und *trotzdem* tun können, was Ihnen wichtig ist.

Sind Sie bereit, für die Gedanken und Gefühle Platz zu machen, die bei Ihrem engagierten Handeln auftauchen?

Ja: Gehen Sie auf Ihre Reise und erleben Sie sie!

Nein: Gehen Sie zurück, wählen Sie eine andere werteorientierte Handlung aus und wiederholen Sie diese Übung.