

Liebe Leserin, lieber Leser,

inspiriert durch die fünf Strategien und Tugenden des TugendProjekt mache ich immer wieder faszinierende Selbst- und Lebenserfahrungen. Das Buch „Pace of Grace“, viele andere Bücher, lehrreiche Momente, Vorbilder und geistige Begleiter bereichern dabei meinen Alltag. Nun entdecke in mir eine neue Entschlossenheit und auch Mut, mich mit meinen Gedanken anderen Interessierten zu öffnen.



04.09.10 - Zufriedenheit

Ist es nicht fantastisch, dass ich sagen kann: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben!“

Zufrieden mit mir selbst, meiner Gesundheit, meinem Sohn, meinem Partner. Zufrieden auch mit meinen Mitarbeitern, meiner Firma, meinen Kunden, meiner Arbeit. Glücklich und zufrieden auch – und vor allem – mit meinem Haus und der ganzen Lebensumgebung, mit der Schule meines Sohnes, meinen Geschwistern, Mutter und Freunden.

Ein herrliches Gefühl diese Zufriedenheit. Es schafft, erzeugt und bringt Ruhe, Friedlichkeit und Gelassenheit. Zufriedenheit in meiner direkten Umgebung, bei den Menschen, mit denen ich im jeweiligen Moment zu tun habe.

Wie wäre die Welt oder unser Dorf, wenn alle dieses Gefühl hätten?

Ich habe mich nicht immer zufrieden gefühlt. Es gab sogar Zeiten, in denen ich mich nicht getraut habe, meine Zufriedenheit zu zeigen, zu ihr zu stehen.

Optimismus oder gute Laune wird sogar in manch einer von „Pessimismus durchdrungenen Gesellschaft“ als merkwürdig betrachtet. Das habe ich wirklich schon erlebt. Es kostete mich sehr viel Energie, auch dann meine Zufriedenheit zu erhalten. So weit es geht, meide ich solche Umgebungen und Beziehungen.

Um zufrieden zu werden und zu sein, ist natürlich auch etwas zu tun. Ich muss mich darum bemühen. Dies erfordert viel Disziplin, Ehrlichkeit, Zielstrebigkeit sowie ungefähr eine halbe Stunde Zeit am Tag, um zu Ruhe und Besinnung zu kommen.

Ich habe entdeckt, dass mir dies wie folgt am besten gelingt:

Schritt 1: Mein persönlicher Aktivitäten-Plan (PAP):

Ich habe mir einen zeichnerischen / schriftlichen Überblick erarbeitet und überlegt:

- Welche Wünsche / Ziele habe ich in meinen verschiedenen Lebensbereichen (zum Beispiel Gesundheit, Geist, Familie, Arbeit, soziale Kontakte, ehrenamtliche Arbeit)?
- Welche Tugend und Aktivität brauche ich, um diese Wünsche / Ziele zu erreichen?
- Welcher meiner Lebensbereiche hat zur Zeit die höchste Priorität, welcher benötigt am meisten Aufmerksamkeit?

Diese Zeichnung hängt an einem Platz, den ich jederzeit gut im Blick habe.

Schritt 2: Ausarbeitung meines PAPs:

In einem Heft arbeite ich mein Wunschziel und meinen Plan immer weiter und feiner aus und beschreibe die Aktivitäten in allen Einzelheiten. Dazu wähle ich Sätze und Texte, die mich besonders ansprechen wie Affirmationen und Beschreibungen von Tugenden. Als große Hilfe hierbei empfinde ich die Tugendkarten.

Schritt 3: Tägliche Einstimmung und Erfolgstagebuch:

In der Früh überlege ich „Was ist mein heutiges Ziel, welches sind meine Herausforderungen?“ Wichtig: Ich wähle einen positiven Ausdruck, anstatt ein negativ besetztes Wort wie Schwierigkeiten oder Ängste: „Welche Tugend / Hilfe brauche ich?“ „Wie wird diese Kraft mich heute begleiten oder inspirieren?“ Dann ziehe ich eine Tugendkarte, lese sie, freue mich über die kleinen oder großen Wunder, die sie mir schenkt und gehe inspiriert in den Tag hinein.

Nach der Arbeit schreibe ich in mein Heft „Was war gut heute?“. So wird mein Tagebuch zu einem Erfolgstagebuch. Wenn sich Herausforderungen noch nicht gelöst haben und mich weiter beschäftigen – „begleite“ ich mich nach der Coaching-Methode (Strategie 5) des TugendProjekts.

Quellenverzeichnis:

Die erwähnte TugendKarten sind in verschiedene Sprachen und Ausführungen erhältlich unter:

<http://www.tugendprojekt.de/shop/index.html>.

Das Erstellen eines persönlichen Arbeitsplans habe ich im TugendProjekt-Vertiefungskurs sowie bei Tempus Unternehmensberatung gelernt.

Die 5 Strategien habe ich kennen und üben gelernt innerhalb des TugendProjekts.