

MY 21 – Tag 19

LEBEN MIT EINEM INNEREN JA

Wussten Sie, dass Menschen immer wieder die selben Dinge am Ende ihres Lebens bereuen?

ERKENNE DEIN “WOZU”!

WHY – Hintergrundinformationen

Im Angesicht des Todes stellen viele Menschen nämlich fest, dass sie...

- zu wenig ihr eigenes Leben gelebt hatten und zu viel darüber nachgedacht hatten, was andere von ihnen erwarten
- zu vielen Dingen, zu hohe Priorität zugeordnet haben welche sich später als unwichtig herausgestellt haben.
- sich im Gegensatz dazu zu wenig Zeit für Familie und Freunde genommen hatten.
- zu wenig Gefühle gezeigt bzw. sich oft nicht getraut hatten zu sagen oder zu tun, was sie wirklich wollten
- sich nicht erlaubt hatten, glücklich zu sein.

„The Bucket List“



Finde dein inneres JA

„Wenn Menschen ein WOZU haben, halten sie fast alles aus“ (V. Frankl): in einer Gesamtanalyse von Studien mit fast 140.000 Personen war das Gefühl einen Sinn im Leben zu haben mit deutlich niedrigerer Sterblichkeit verknüpft. Diese Wirkung war unabhängig von Alter, Nationalität, Geschlecht oder bestehenden Erkrankungen.

- „Wenn wir eine Situation ablehnen, macht unser inneres NEIN oft stärker krank als die Situation an sich“ (A. Längle).
- All dies zeigt uns, dass Menschen das in ihnen entfalten möchten, zu dem sie innerlich JA sagen können und in dem sie ihr „eigenes Bestes“ entfalten können.

WHAT & HOW – Maßnahmen

„The Bucket List“

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie folgende Fragen:

- Welche Träume und Wünsche haben Sie bisher noch nicht gelebt?
- Was würden Sie möglicherweise am Ende Ihres Lebens bereuen?

Hinweis: Schreiben Sie Ihre Antworten in Ihr Tagebuch oder auf einen eigenen Zettel und behalten Sie diesen, um ihn immer wieder in Erinnerung zu rufen. Sie können den Zettel auch mit der Zeit ergänzen.

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der
Erfolgsfrage

**Wann werden Sie die Träume und Wünsche aus Ihrer "Bucket List" umsetzen?
Tragen Sie sich hierzu Termine in Ihrem Kalender ein mit dem Titel "Träume
wahr werden lassen".**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Cohen et al., Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events - A Meta-Analysis. Psychosomatic Medicine, 78 (2), 122-133, 2016.

Frankl, V. Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz. Beltz, 3. Aufl. 2020

Längle A. Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie. Residenz, 2011

Ware, B. 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. Goldmann 2015.

