SELBSTTEST

Vom Geben und Nehmen – Ist Ihre Bilanz ausgeglichen?

Wer gibt, ist selbstlos – wer nimmt, ein Egoist? Ganz so einfach ist es nicht, denn alles hat bekanntlich seinen Preis. Ob Ihre Rechnung aufgeht, erfahren Sie hier.

1 Eine schwere Entscheidung steht an. Wie gehen Sie vor?

- ○ Ich erstelle eine Pro- und Contra-Liste. (A)
- ○ Ich recherchiere alle Fakten und Konsequenzen. (B)
- ○ Ich höre auf mein Bauchgefühl. (C)

2 Ich bin lieber ehrlich als taktvoll. Trifft diese Aussage auf Sie zu?

- ○ Ja. (B)
- ○ Manchmal (C)
- ○ Nein. (A)

3 Stichwort »Lebensplanung«: Wie stehen Sie dazu?

- ○ Ich habe bereits einen Plan, wo ich in fünf Jahren stehen werde. (A)
- ○ Wozu? Es kommt immer anders, als man denkt. (C)
- ○ Eine Vorstellung davon habe ich schon. (B)

4 Ihnen wird ein spannenderer Job angeboten. Damit verbunden: mehr Geld, aber auch mehr Verantwortung und weniger Freizeit. Was tun Sie?

- ○ Ich würde sofort annehmen. (A)
- ○ Ich würde verzichten. Mein Privatleben ist mir zu wichtig. (B)
- ○ Ich würde mir überlegen: Was ist, wenn ich scheitere? (C)

5 Was steht Veränderungen in Ihrem Leben entgegen?

- ○ Mein Partner/meine Partnerin und/oder zu wenig Geld. (A)
- ○ Meine Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. (C)
- ○ Meine Trägheit. (B)

6 **Lottospielen ist unvernünftig. Wie stehen Sie zu dieser Aussage?**

- ○ Ja, das sehe ich genauso. (A)
- ○ Man bekommt, was man verdient. (B)
- ○ Manchmal muss man dem Glück auf die Sprünge helfen. (C)

7 **Was ist für Sie die größte Belohnung?**

- ○ Wenn ich mir etwas Schönes kaufe. (B)
- ○ Wenn ich mit etwas vollkommen zufrieden bin. (C)
- ○ Wenn ich Anerkennung bekomme. (A)

8 **Ihr Partner/Ihre Partnerin hat schon wieder keine Lust, mit Ihnen ins Kino zu gehen. Was tun Sie?**

- ○ Ich überlege mal wieder, ob ich mich trennen sollte. (B)
- ○ Ich gehe allein. (A)
- ○ Ich bin total enttäuscht, will aber keinen Streit anfangen. (C)

9 **Wenn Sie sich noch einmal entscheiden könnten, würden Sie…**

- ○ … einen Beruf wählen, in dem Sie mehr Erfüllung finden, auch wenn Sie einige finanzielle Einbußen in Kauf nehmen müssen. (A)
- ○ … einen sicheren Arbeitsplatz bevorzugen, mit dem Sie mehr Stress haben, aber Karriere machen können. (C)
- ○ Solche Gedankenspiele bringen nichts. (B)

AUSWERTUNG

Zählen Sie Ihre Buchstabenwerte zusammen – der höchste Wert führt Sie zur Auflösung.

TUN SIE'S ENDLICH!

A

Warum packen Sie Ihre Träume nicht endlich an? Die Antwort kennen Sie bereits: Sie wollen Ihre Lieben nicht vor den Kopf stoßen. Doch während Sie warten, verstauben Ihre Chancen und Talente. Von null auf hundert durchzustarten macht Ihnen Angst. Ein kleines Warm-up wäre also nicht schlecht: Zum Beispiel mit dem Vorsatz, dreimal am Tag »Nein« zu sagen oder einmal ganz spontan »Ja«. Auf diese Weise trainieren Sie den Erfolg und erwerben Veränderungskompetenz. »Auch eine lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt«, sagt ein chinesisches Sprichwort. Und dieser erste Schritt ist der wichtigste! Er bringt Ihnen Ihre Wünsche zurück.

KOPFSACHE

B

Sie wissen, was Sie wollen – wenn Sie genug Zeit haben, darüber nachzudenken. Ihre Bedenken stehen Ihnen aber oft im Weg, vor allem, wenn es ums Anpacken geht. Das Glück braucht nämlich nicht nur Ziele, sondern auch Risikobereitschaft, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie das Talent, Ungewissheiten in Kauf zu nehmen. Beziehen Sie das alles in Ihre Entscheidungen mit ein, dann finden Sie nicht nur heraus, was Sie wirklich wollen, sondern auch, wie Sie es umsetzen können. Wir brauchen also gar nicht erst zu versuchen, alles vorauszuplanen. Das Leben ist unvorhersehbar, das ist ja das Schöne daran! Denn: »Wer A sagt, muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war«, meint jedenfalls Bertolt Brecht.

BAUCHGEFÜHL

C

Die meisten Entscheidungen treffen Sie »aus dem Bauch heraus«. Doch immer öfter trauern Sie auch angeblich verpassten Chancen hinterher. Diese Einstellung trübt den Blick auf das, was Sie bereits haben. Klingt für Ihren Geschmack nach einem Trostpreis? Dann nehmen Sie das, was Ihnen wirklich wichtig ist, endlich selbst in die Hand. Das pusht Ihr Selbstbewusstsein! Nebenbei unterziehen Sie Ihre Wünsche einem nützlichen Reality-Check und erfahren dabei, dass Vieles, was von außen so wunderbar wirkt, gar nicht so erstrebenswert ist.

Das Gesetz des Ausgleichs

CHECK UP

➜ ÜBUNG 40: BILANZ DER GUTEN TATEN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 41: WAS IST DER PREIS?

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 42: ALLES IST FÜR IRGENDETWAS GUT!

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 43: BEWERTUNGSLISTE

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....