

Übung 4 – Haben Sie Lust auf das Leben?

Wie sehr hängen Sie an Ihrem Leben?

Beantworten Sie bitte folgendes:

Ich bin lebensmüde und wäre froh, wenn es morgen vorbei wäre. / Ich verdiene es nicht zu leben!		Mein Leben ist okay, aber ich kralle mich nicht daran fest. Wenn ich bald sterben würde, wäre es gefühlt auch nicht so tragisch.			Insgesamt mag ich mein Leben – auch wenn so mancher Tag mal grau ist und weniger prickelnde Aufgaben zu erledigen sind.			Ich bin voller Lebensfreude. Ich möchte gerne noch viele Jahre leben.	
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10

Auswertung

Lautet Ihre Antwort zum Thema Lebenslust zwischen 1 und 3? Leiden Sie an einer lebensbedrohlichen Krankheit wie zum Beispiel Krebs? Dann stellt sich die Frage, ob hier ein Zusammenhang besteht, indem Ihr Körper den inneren Wunsch aus dem Leben zu scheiden oder die Einstellung „Ich habe es nicht verdient zu leben!“ über eine lebensbedrohliche Krankheit widerspiegelt.

Überlegen Sie in diesem Zusammenhang auch, ob vielleicht nur ein bestimmter Aspekt in Ihrem Leben vorhanden ist, der Ihnen die Lebenslust in Richtung 0 zieht. Sprich, insgesamt ist zwar alles fein, jedoch gibt es da einen bestimmten Aspekt von heute oder von früher beziehungsweise bestimmte Situationen oder Mitmenschen, die Ihnen die Lebenslaune aber so richtig verderben?