

### Was bringt Ihnen Erfüllung?

<b>WERTIGKEIT - Was bringt Ihnen Erfüllung?</b>	
<b>Wo toben Sie sich im Leben aus?</b>	
Wie wichtig ist Ihnen die jeweilige Kategorie? Wie viel Aufmerksamkeit schenken Sie dem jeweiligen Thema? Tragen Sie die folgenden Wertigkeiten ein: <b>0 = egal, 1 = wenig, 2 = wichtig, 3 = sehr wichtig</b>	
<b>Grundbedürfnisse des Lebens</b> Spaß am Essen und Trinken; ein Dach über dem Kopf haben und finanzielle Sicherheit	
<b>Sexualität</b> Regelmäßiger Sex, Spaß an der Sexualität, ein erfülltes Sexualleben	
<b>Familie</b> Zusammenhalt, Rückhalt und Geborgenheit in der Familie, Nestwärme	
<b>Freunde und Gesellschaft</b> Zusammen sein, mit anderen Spaß haben, Hobbies, Vereinsleben, öfter mal ausgehen	
<b>Gesellschaftlicher Status, Intellektualität</b> Freude an Diskussion, berufliche Herausforderungen, gesellschaftlicher Status, berufliche Laufbahn	
<b>Sozialität</b> Empathie, Mitgefühl für andere, soziales Engagement, andere unterstützen, Freude am Helfen	
<b>Bewusstsein</b> Verständnis für die Dinge und Hintergründe; eigene Sichtweise; sich als ein Weltbürger verstehen; Interesse am Fortschritt sowie der Entwicklung der Menschheit	

### Auswertung

Sie haben festgestellt, dass Sie nicht auf allen Ebenen vollumfänglich unterwegs sind? Sie sind aber dennoch glücklich und zufrieden? Tja, wen juckt es dann? Gesundheitlich ist mir nur wichtig, dass Sie Freude am Leben haben, dann ist Ihre Immunmauer eine Bastion.

Die obige Übung und den Aspekt der Lebensfokuspyramide finde ich nett zu wissen. Mehr ist für Sie hier gesundheitlich auch nicht drin. Es gibt im Prinzip nichts zu tun. Was ich an der Lebensfokuspyramide „nett zu wissen“ finde, ist, dass diese ein Stück weit unseren Entwicklungsphasen von der Kindheit über das Teenageralter bis zum Erwachsenen- ins Seniorenalter entspricht. Beim Baby geht es vordergründig um die Lebensgrundlagen in Form von Essen, Trinken und einem Dach über dem Babybett. Das heranwachsende Kind schätzt den kuscheligen Rückhalt der Familie, während beim Teenager die Sexualität erwacht sowie das Ausgehen mit Kumpels in die Sichtmitte rückt. Als Erwachsene haben wir es meist recht wichtig und wir trachten danach, uns ein auskömmliches bis Status quo-importantes Plätzchen in der Gesellschaft zu ergattern.

Zu guter Letzt kommt dann das Senioren-dasein, welches in Verbindung mit der sogenannten „Weisheit des Alters“ der Bewusstseins-ebene entsprechen würde. Während es physiologisch gemäß der durchschnittlichen Lebenserwartung von rund 81 Jahren viele ins Seniorenalter schaffen, kommt dabei allerdings nicht jeder, der als Baby startet, dort auch in puncto Altersweisheit an. Manche biegen vorher in Richtung Starrsinn ab oder sind mit ihrer Persönlichkeit in den anfänglichen Entwicklungsphasen hängen geblieben.

Wenn Sie an einem schönen Sommertag mal nichts Besonderes zu tun haben, setzen Sie sich in einer belebten Gegend in ein Café, bestellen Sie sich drei Kannen Cappuccino mit vier bis fünf Käsesahnestückchen (was man halt so braucht) und beobachten Sie, wer so alles an Ihnen vorbeiflaniert. Welchen Lebensfokus könnte beispielsweise das Pärchen haben, das gerade neben Ihnen sitzt oder die beiden, die soeben die Straße kreuzen? Sind sie ihrem Alter entsprechend entwickelt – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch in puncto Lebensfokus? Oder hat zum Beispiel ein Sechzigjähriger immer noch die bockige Reaktionsweise als auch die Gockel-Lebensprioritäten eines Teenagers und ist somit in seiner Bewusstseinsentwicklung irgendwann mal stecken geblieben?

Wenn Sie wollen, machen Sie das beispielsweise alle sieben Jahre bei sich selbst, um zu sehen, ob sich Ihr Lebensfokus im Laufe der Zeit verändert. Bei mir jedenfalls haben sich die Lebensfokusebenen erst nach und nach von den Grundbedürfnissen herauf in Richtung Bewusstsein entwickelt.