

### Was ist Ihnen hier und heute wichtig?

Bei dieser Übung geht es darum abzugleichen, ob ein Zusammenhang zwischen Lebensbereichen, denen Sie weniger Aufmerksamkeit schenken, und körperlich-emotional-mentalenen Beschwerden besteht.

#### Gehen Sie wie folgt vor:

Betrachten Sie als Erstes, welche Lebensbereiche Ihnen am wichtigsten sind. Tragen Sie in der nachfolgenden Übung Ihre aktuelle Lebenspriorität in die rechte Spalte „Prio“ ein. Das, was Ihnen am wichtigsten ist mit 1, das Zweitwichtigste mit 2 und so weiter.

Ebene	Thema	Beschreibung	Prio
① ②	<b>Körperliche Gesundheit</b>	Ihr körperliches Wohlergehen ist Ihnen wichtig. Sie möchten in einem gesunden Körper leben und unter keinen Umständen krank werden – entweder weil es Ihnen ganz einfach wichtig ist oder weil Sie zum Beispiel als Leistungssportler von einem gesunden Körper abhängig sind.	
③	<b>Emotionale Ehrlichkeit</b>	Sie leben Ihre Emotionen ehrlich und frei – ähnlich kleinen Kindern, für die dies das Selbstverständlichste der Welt ist. Emotionen werden nicht unterdrückt, sondern so gefühlt und rausgelassen, wie sie sind. „Bin ich gut drauf, dann lache ich. Bin ich schlecht drauf, dann trage ich meinen Ärger offen zur Schau.“ Was Ihnen keine Freude bereitet, machen Sie nur äußerst widerwillig. Warum soll man schließlich Dinge tun, die keinen Spaß machen?	
④	<b>Persönlichkeitsstärke</b>	Sie haben ein gesundes Ego mit einem klaren Willen und klaren Zielen. Sie stehen mit Saft und Kraft im Leben und lassen sich von niemandem unterbuttern. Das, was Ihnen nicht passt, äußern Sie klar und deutlich. Sie setzen viel daran, Ihre Ziele zu erreichen.	
⑤	<b>Geborgenheit und ein stimmiges, menschliches Umfeld</b>	Sie fühlen sich in sich geborgen. Ist die Welt mal wieder fies und gemein, so können Sie sich jederzeit in sich selbst zurückziehen. Dort gibt es immer ein kuscheliges Trostplätzchen, denn trotz Fehler und Schwächen sind Sie mit sich im Reinen. Sie legen Wert darauf, stimmige, wertschätzende Menschen um sich zu haben, mit denen Sie gut können. Unliebsame Menschen in Ihrem direkten Wohlfühlumfeld, das geht gar nicht!	
⑥	<b>Klarheit und Wahrheit</b>	Sie reflektieren gerne sich und andere und nehmen sich dabei auch selbst unverblümt aufs Korn. Selbstverarschung oder sich die Welt schönreden ist ein No-Go. Klarheit und Wahrheit bei sich selbst als auch hinsichtlich Ihrer Sicht der Dinge ist Ihnen wichtig. Sie übernehmen keine unreflektierten Ansichten von der Mainstreamstange, sondern bilden sich in wichtigen Angelegenheiten eine eigene Meinung.	

<b>Ebene</b>	<b>Thema</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Prio</b>
⑦	<b>Heil und unbelastet sein</b>	Ihnen liegt daran, keine Altlasten mit sich herumzuschleppen. Sie möchten frei und unbeschwert leben. Obwohl traumatischer Ballast im Unterbewusstsein mit Ängsten als Türsteher der inneren Verletzungen behaftet sind, gehen Sie ohne langes Zögern ran an die Sache. Für die Aufräumarbeiten im Unterbewusstsein nutzen Sie beispielsweise das Familienstellen, Hypnose oder andere geeignete Therapien und dann wird ein Haken dran gemacht! Irgendwelcher Mist aus der Vergangenheit darf hier und heute in Ihrem Leben nun wirklich keine Rolle mehr spielen.	
⑧	<b>Sinn im Leben</b>	Sie legen Wert darauf, den Sinn Ihres Lebens zu verstehen und danach zu leben. Sie haben sich mit verschiedenen spirituellen Sichtweisen beschäftigt und gemäß Ihrem inneren Kompass ein für Sie stimmiges Bild für Lebenssinn geschaffen. Es ist Ihnen wichtig nach Ihrem individuellen Seelenplan zu leben, sprich dem Grund, weshalb Sie in Ihrem jetzigen Leben hier als Mensch auf der Erde angetreten sind.	
⑨	<b>Gesunde Ernährung</b>	Gesunde Ernährung ist nicht verhandelbar! Egal wie stressig und nervig die Welt gerade ist, es gibt keine Ausbrüche in Richtung Käsesahnetorte, Chips & Co. Und wenn die Finanzen auch noch so knapp sind, am Essen in guter Bio-Qualität wird nicht gespart. Bei Ihnen gilt das Motto: „Lieber schüttele ich Salatöl in den Tank meines Autos, als dass ich meinem Körper Nahrung in Ziegelstein-Qualität zuführe!“	
⑩	<b>Ein Teil der Gesellschaft sein</b>	Es ist Ihnen wichtig, innerhalb der Gemeinschaft zu stehen. Sie möchten in Ihrer Familie, Ihrem Berufsumfeld, bei Freunden und in Ihrer Wohngemeinde gut eingebunden sein. Allein kann man nicht überleben! Wer in früheren Zeiten von der Gemeinschaft ausgestoßen wurde, hatte ein Problem. In jeder Gemeinschaft gibt es gewisse Regeln, an die man sich zu halten hat, wenn man dabei sein will. Gesellschaftliche Passung geht deshalb vor individueller Persönlichkeit und Selbstverwirklichung. Emotionen sollte man auf die Gefahr hin, es sich mit anderen zu verscherzen, nicht ungefiltert herauslassen. Das gute Überleben in der Welt geht vor innerem Wohlgefühl und Zufriedenheit. Und wenn alle einhellig der gleichen Meinung sind, dann wird das schon passen. Man muss sich nicht mit Meinungen von irgendwelchen Außenseitern und Querschlägern auseinandersetzen.	

## And the winner is ...

Tragen Sie zur besseren Übersicht Ihre Prioritäten in der Reihenfolge vom Wichtigsten zum Unwichtigsten in die folgende Tabelle ein.

Prio	Thema	Ebene
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

### Nun markieren Sie die einzelnen Themen wie folgt:

**Grüne Farbe:** Bei diesem Thema sind Sie gut im Flow. Das passt in Ihrem Leben und ist stimmig.

**Grün schraffiert:** Hier ist es zwar nicht optimal, aber doch noch im grünen Bereich.

**Gelbe Farbe:** Das ist Ihnen egal. Auf diesen Bereich legen Sie keinen besonderen Wert.

**Rot schraffiert:** Bei diesem Thema nehmen Sie sich zurück und leben das nicht vollständig aus.

**Rote Farbe:** Bei diesem Thema verbiegen Sie sich. Das ist in Ihrem Leben unterdrückt. Hier kompensieren Sie und geben dem Druck der Alltags- und Außenwelt nach.

### Hinweis:

Auf der Körperebene kann man sich nicht willentlich beugen. Hier bedeuten vorhandene Beschwerden eine Kompensation/Beugung gegenüber äußeren Lebensumständen – auch wenn das nicht für alle Fälle passen mag. Wenn leichtere Beschwerden vorliegen, dann schraffieren Sie das Thema „Körperliche Gesundheit“. Wenn Krankheiten vorliegen, dann kennzeichnen Sie es rot.

### Auswertung

Ist grün in der Priorität ganz oben, rot in der Mitte und gelb unten? Idealerweise sollten die oberen Prioritäten grün markiert sein. Hier ist es Ihnen ja wichtig stimmig unterwegs zu sein und sich möglichst nichts und niemandem zu beugen.

Sehen Sie sich nun an, ab welcher Prioritätsebene Sie im Rahmen Ihrer äußeren Lebensumstände nachgeben. Ab wann und in welchen Lebensbereichen verbiegen Sie sich leicht bis mittel (schraffiert) und wo wird es rot, sprich, wo haben Sie die Lebensumstände aus Ihrer Fassung gezogen? Wenn Ihre erste oder zweite Priorität rot wäre, so könnte dies entweder auf extreme äußere Umstände hinweisen, die Sie dazu zwingen sogar bei Wichtigem nachzugeben. Oder Sie fühlen sich insgesamt so weit in der Ecke getrieben, dass Sie sich bereits auf allen Ebenen verbiegen müssen.

Grob kann man sagen: Grün passt natürlich, bei Rot gibt es lebens- und gesundheitlich etwas zu holen und Gelb gekennzeichnete Bereiche sind Joker. Hier schlummern noch Potenziale, die man bei Bedarf heben kann.

Überlegen Sie sich, ob es Sie in Ihrem Leben voranbringen könnte, wenn Sie rot markierten Lebensbereichen auf den letzten Plätzen mehr Beachtung schenken – sprich, wenn Sie diese in der Priorität mal eine Weile nach oben setzen. Ich habe es jedenfalls gemacht und bei mir das Thema „Persönlichkeitsstärke“ in den Fokus genommen. Und siehe da! Es hat sogleich gerumst im Lebenskarton und es ging einen großen Schritt voran.