



Wie Sie mehr Lebenssinn finden.

Wenn Sie sich 15 bis 30 Minuten Zeit nehmen und sich selbst die drei folgenden Fragen beantworten, kommen Sie Ihrem persönlichen Potenzial auf die Spur.

Was sind Ihre Talente?

Wenn wir unsere individuellen Stärken und Talente kennen und anwenden, haben wir die besten Voraussetzungen, um etwas zu tun, was uns Befriedigung und Anerkennung bringt. Schreiben Sie 5 Eigenschaften auf, die Sie besonders auszeichnen, Fähigkeiten, in denen Sie wirklich gut sind. Das können z. B. fachliche Talente sein, aber auch soziale oder charakterliche Stärken.

Wofür schlägt Ihr Herz?

Wir alle tun gewisse Dinge leidenschaftlich gern. Oft betrachten wir diese Vorlieben als Hobbys, anstatt sie in den Mittelpunkt unseres Lebens und unserer Arbeit zu stellen.

Schreiben Sie 5 Beschäftigungen auf, für die Ihr Herz schlägt. Z. B. Dinge, die Sie gerne erleben, über die Sie gerne sprechen oder nachdenken, die Sie hochmotiviert tun.

Wo möchten Sie einen Unterschied machen?

Wenn wir zu einem übergeordneten Ziel, einem gesellschaftlichen Nutzen oder zum Wohlbefinden anderer beitragen, erleben wir unser Tun als besonders sinnvoll. Wo möchten Sie etwas beitragen oder verändern? Schreiben Sie 5 Gegebenheiten auf, wo Sie sich eine Verbesserung wünschen. Das können z. B. wirtschaftliche, gesellschaftliche oder private Dinge sein.

Jetzt kombinieren Sie Ihre Antworten.

Betrachten Sie Ihre 15 Antworten auf die drei Fragen im Zusammenhang. Sehen Sie einen Weg, ein Talent, eine Leidenschaft und einen Verbesserungswunsch auf eine positive und kohärente Weise zu kombinieren? Versuchen Sie die Erkenntnis in einem Satz zusammen zu fassen.

Zum Beispiel:

«Sinnstiftend ist für mich, mein Talent fürs Kochen und meine Leidenschaft für die Wirkung von Kräutern zu nutzen, um meinen Gästen gesundheitsfördernde Gourmet-Erlebnisse zu bieten – vielleicht irgendwann sogar in einem eigenen Restaurant.»

«Sinnstiftend ist für mich, mein Talent für Wissensvermittlung und meine Leidenschaft für die Natur zu nutzen, um das Bewusstsein für den Schutz der Biodiversität zu steigern.»

Denken Sie über die Ergebnisse nach und sprechen Sie mit vertrauten Freunden oder Familienmitgliedern darüber. Bin ich das wirklich? Den Lebenssinn zu finden ist nicht einfach und vielleicht auch nicht sofort umsetzbar. Ja, es mag im Moment unerreichbar scheinen.

Überlegen Sie sich deshalb als nächstes: Was ist der kleinstmögliche nächste Schritt, den ich heute sofort tun könnte, um diesem Ziel ein kleines bisschen näher zu kommen? Das kann heissen, Kontakt aufzunehmen mit einer Person oder Institution, die sich mit dem Thema auskennt. Oder etwas im privaten Rahmen auszuprobieren, das Sie sich auch beruflich vorstellen können.

Wenn Sie eine Annäherung schaffen, wird dies Ihr Gefühl des Erfülltseins steigern und möglicherweise auch zu mehr Wohlbefinden in der Gesellschaft beitragen.