

# **Lebensleitlinien als Wegweiser unserer Lebensführung**

**Dr. Stefan Hölscher**

[Dieser Text stammt aus dem im März 2017 im C.H. Beck Verlag erschienenen Kompaktratgeber Weil ich weiß, was ich will. Mit Lebensleitlinien klar auf Kurs.:

[https://www.amazon.de/Weil-ich-weiß-will-Lebensleitlinien/dp/3406701787/ref=la\\_B00IZEDCN0\\_1\\_6?s=books&ie=UTF8&qid=1487169160&sr=1-6](https://www.amazon.de/Weil-ich-weiß-will-Lebensleitlinien/dp/3406701787/ref=la_B00IZEDCN0_1_6?s=books&ie=UTF8&qid=1487169160&sr=1-6)

Um zu schärfen oder überhaupt erst zu identifizieren, was uns in unserem Leben insgesamt besonders wichtig ist, finde ich das Konzept der Lebensleitlinien hilfreich.

### **Definition Lebensleitlinien**

Unsere persönlichen Lebensleitlinien sind Ausdruck dessen, was uns in unserem Leben zu tun und zu erreichen von zentraler Bedeutung ist, was also für uns ein gutes, glückliches und erfülltes Leben insgesamt ausmacht. Die Leitlinien beziehen sich auf die verschiedenen elementaren Bereiche unseres Lebens, wie etwa den eigenen Körper, Beziehungen, Partnerschaft, Familie, Arbeit, Beruf, Gesellschaft und Moral in ihrem Zusammenspiel. Sie sind die zentralen Orientierungspunkte für unser Denken, Wollen und Tun.

Beispiele für einzelne Lebensleitlinien sind etwa die folgenden:

- „Ich möchte wohlhabend sein.“
- „Ich möchte mich für das Gemeinwohl einsetzen.“
- „Ich möchte so leidenschaftlich wie möglich leben.“
- „Ich möchte immer integer handeln.“
- „Ich möchte als Künstler meinen Weg gehen.“
- „Ich möchte, dass wir als Familie glücklich miteinander sind, uns lieben und füreinander da sind.“

Leitende Vorstellungen dieser Art können uns bewusst und transparent sein, oft bleiben sie aber zu einem guten Teil unbewusst und unterschwellig. Nichtsdestotrotz sind sie wirksam. Sind die Vorstellungen unbewusst, steigt jedoch das Risiko, dass wir in die zuvor beschriebenen Einseitigkeiten und Verzerrungen hineingeraten. Je mehr es uns also um eine kraftvolle Balance in der Verfolgung dessen, was für uns in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens wichtig ist, geht, umso mehr brauchen wir bewusste Klarheit über unsere Lebensleitlinien.

Nur wenn wir für uns klar haben, was uns wirklich wichtig ist, können wir ernsthaft überprüfen, ob wir uns auf dem richtigen Weg befinden oder unseren Kurs anpassen oder grundsätzlich verändern sollten. Und nur, wenn wir genau wissen, was uns wirklich wichtig ist, können wir unser Handeln so stringent und konsequent wie nur irgend möglich damit in Einklang bringen. Je mehr uns dies gelingt, umso größer ist unsere Chance auf Zufriedenheit, und gute Energie. Und

dies ist kein Wunder, sondern schlichte Logik; denn wenn unsere Lebensleitlinien das zum Ausdruck bringen, was uns für ein gutes, erfülltes und glückliches Leben repräsentiert und am meisten gemäß ist, dann bedeutet der Einklang mit diesen Leitlinien, dass wir ein solches Leben führen.

### ***Chance auf ein erfülltes Leben***

Unsere Chance auf ein zufriedenes, erfülltes und gut balanciertes Leben ist umso größer, je mehr Klarheit wir über unsere Lebensleitlinien als Ausdruck dessen, was wir wirklich wollen, haben und je mehr unser Leben sich im Einklang mit diesen Leitlinien befindet.

### **Herausfinden, was Ihre Leitlinien sind**

Um zu eruieren, zu überprüfen oder zu schärfen, was Ihre persönlichen Lebensleitlinien sind, gilt wie so oft: ‚Viele Wege führen nach Rom‘. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, genauer zu erspüren und zu erfassen, was einem im Leben von großer Wichtigkeit ist. Ich möchte Ihnen hier einige davon kurz skizzieren und Ihnen dann einen Fragebogen anbieten und erläutern, mit dessen Hilfe Sie Ihre persönlichen Lebensleitlinien systematisch erfassen und daraufhin überprüfen können, wie sehr Ihr Leben aktuell im Einklang damit ist. Zunächst also einige andere hilfreiche Varianten:

### **Aktivitäten, die Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht**

Eine sehr einfache, aber durchaus aussagestarke Weise zu bestimmen, was Ihnen im Leben besonders wichtig ist, besteht darin, dass Sie sich fragen, für welche Arten von Aktivitäten nach Ihrer bisherigen Lebenserfahrung folgender Zusammenhang gilt: Wann immer Sie diese Aktivitäten betreiben, fühlen Sie sich gut, kraftvoll und zufrieden; und umgekehrt, wann immer Sie sie vernachlässigen, fühlen Sie sich deutlich weniger gut, weniger kraftvoll und weniger zufrieden. Das Beantworten dieser schlichten Fragestellung gibt Ihnen deutliche Hinweise darauf, was Sie persönlich brauchen, um mit sich und Welt im Reinen zu sein.

### ***Kreatives Tun gehört auf jeden Fall dazu***

Wenn ich mir aufgrund meiner Lebenserfahrung die Frage nach den für mein Wohlbefinden zentralen Aktivitäten stelle, dann zeigt sich, dass in jedem Fall auch kreatives Tun wesentlich mit dazu gehört, was bei mir Schreiben und/oder Musik machen heißt. Wann immer ich in meinem Leben neben meiner jeweiligen Hauptbeschäftigung (Schule, Studium, Beruf) nach meinen Maßstäben substanziell kreativ war, habe ich mich gut und kraftvoll gefühlt; und wann immer ich es nicht war, habe ich mich deutlich schlechter gefühlt. Hieraus habe ich z.B. die Konsequenz gezogen, dass ich mir mein Arbeitsleben so gestalte, dass mir noch genügend Raum und Zeit für mein kreatives Schaffen bleibt. Dazu zähle ich auch das Schreiben von Büchern und Beiträgen.

## **Was Sie über Ihr Leben sagen können möchten, wenn Sie einmal alt sind**

Eine ebenso geeignete wie klassische Methode, das für Sie im Leben wirklich Wichtige herauszufiltern, besteht darin, dass Sie sich fragen, was Sie sagen können wollen, was Sie in Ihrem Leben gemacht, erfahren und erreicht haben, wenn Sie in hohem Alter auf Ihr Leben zurückblicken. Auch hierbei ist es wichtig, auf die verschiedenen elementaren Lebensbereiche wie körperliches Wohlbefinden, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft, Familie, persönliche Interessensgebiete etc. zu schauen, um ein stimmiges Bild des Ganzen zu bekommen. Sie betrachten die Dinge dabei vom Ende her, und das macht es Ihnen, wenn Sie sich auf diese Perspektive ernsthaft einlassen, leichter zu unterscheiden, was Ihnen wirklich wichtig, was weniger wichtig und was gar nicht wichtig ist.

## **Mindmappen Sie Ihre wichtigsten persönlichen Werte und Ziele**

Nehmen Sie ein unbeschriebenes Blatt DIN A4 oder größer zur Hand. Schreiben Sie in die Mitte des Blattes als Thema Ihres Mindmappings eine zentrale Formulierung wie: „Meine wichtigsten Werte und Ziele“ oder „Meine Lebensleitlinien“ oder „Was ich in meinem Leben auf jeden Fall noch erreichen möchte“ – je nachdem, welche Formulierung Ihnen am stimmigsten zu sein scheint. Schreiben Sie dann um das Zentrum herum diejenigen Bereiche oder Felder Ihres Lebens auf, in denen es Ihnen besonders wichtig ist, bestimmte Dinge längerfristig betrachtet noch zu erreichen oder zu tun. Schreiben Sie das, was Sie konkret erreichen wollen, in Form von prägnanten Sätzen oder Stichworten auf. Notieren Sie wichtige Unterziele zu den einzelnen Bereichen, indem Sie ausgehend von dem jeweiligen Zielbereich Ihr Mindmapping weiter verästeln. Sie entwerfen so eine Art geistige Landkarte Ihrer wichtigsten Zielvorstellungen, die Ihnen eine gute Übersicht bieten kann.

## **Erkunden Sie zusammen mit einem Coach, Berater oder guten Freund Ihre wichtigsten Lebensziele**

In einem intensiven Dialog mit einem geeigneten Sparringspartner eine aktuelle Standortbestimmung vorzunehmen und zugleich zu erkunden, wo die Reise hingehen soll, was in den wesentlichen Bereichen die bedeutsamen Vorhaben und Ziele sind, kann sehr hilf- und erkenntnisreich sein. Sie brauchen dafür einen Sparringspartner, der willens und in der Lage ist, sich mit hoher geistiger Präsenz auf Sie, Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse einzulassen, der Sie wertschätzt, Ihnen intensiv zuhört, Ihnen Fragen stellt, um besser zu verstehen und Sie anzuregen, der Ihnen Impulse und ein ehrliches, konstruktives und differenziertes Feedback gibt und der den Gesprächsprozess auch dann gut tragen kann, wenn es gerade schwieriger oder mühsamer wird.

Ein professioneller Coach, psychologischer Berater oder Psychotherapeut sollte in jedem Fall ein solcher Gesprächspartner sein können. Aber auch ein guter

Freund oder eine gute Freundin, Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann dafür grundsätzlich geeignet sein, wenn Ihnen die genannten Voraussetzungen gegeben erscheinen.

Alle diese und etliche weitere Verfahren können Ihnen gute Dienste leisten, um zu erkennen, zu konturieren oder zu modifizieren, was für Sie mit einer längerfristigen Perspektive zentral für Ihr Leben ist.

### ***Mehr Gestaltungskraft durch klare Zielfokussierung***

Ich selbst habe im Jahr 2004 begonnen, mithilfe des Mindmappings meine wichtigsten Ziele zu identifizieren, zu konkretisieren und untereinander zu priorisieren. Danach habe ich circa einmal pro Jahr geschaut, wo ich gemessen auf 5er-Skalen nach meiner Wahrnehmung in der jeweiligen Zielerreichung stehe. Gleichzeitig habe ich überprüft, ob sich Gewichtungen von Zielen geändert haben, ob Ziele vielleicht ganz weggefallen oder andere Ziele dazu gekommen sind. Meine Erfahrung mit diesem Vorgehen ist eindeutig positiv: Seit ich das, was mir in den verschiedenen Lebensbereichen zu erreichen wichtig ist, in dieser Weise fokussiere, bin ich noch viel stringenter in meinem Handeln geworden und erlebe eine insgesamt deutlich bessere Balance, Gestaltungskraft und Zufriedenheit.

### **Machen Sie es Schwarz auf Weiß**

Egal, welches Verfahren der Zielbestimmung Sie für sich wählen: Ich empfehle Ihnen sehr, die wichtigsten Punkte und Erkenntnisse jeweils aufzuschreiben – und sei es in Stichworten. Das hilft Ihnen, die Dinge möglichst konkret vor Augen zu haben, sie später erneut anzuschauen, daran weiter zu arbeiten. Und es hilft Ihnen zu überprüfen, was Sie bezogen auf Ihre Ziele schon erreicht haben, was es noch zu erreichen gilt und welche Ziele gegebenenfalls zu verändern sind. Für die Einschätzung Ihrer jeweiligen Zielerreichung können Sie einfachste Verfahren verwenden wie Skalen oder Klassifizierungen (z.B. 0-4 Sternchen für „gar nicht erreicht“, „wenig erreicht“, „mittel gut erreicht“, „sehr ausgeprägt“).