

Checkliste und 10 Tipps zu mehr Leichtigkeit, Freude, Sinn und Erfüllung

„Es muss doch mehr im Leben geben“ – Wenn du dich immer wieder bei diesem Gedanken erwischst, ist es vielleicht an der Zeit, deiner inneren Stimme zu folgen und den nächsten Schritt in Richtung eines erfüllteren Lebens zu gehen.

Diese Checkliste ist speziell dafür gedacht, dir Klarheit über deine aktuelle Situation zu verschaffen und erste, praktische Schritte zu planen, die dir auf deinem Weg zu einem glücklicheren, bewussteren und sinnvolleren Leben helfen können.

1. Innere Unzufriedenheit

Fühlst du eine anhaltende Unzufriedenheit oder Unruhe in deinem Leben? ja nein

2. Aktuelle Lebenssituation

In welchen Bereichen fühlst du dich blockiert, unzufrieden oder unglücklich?

- Partnerschaft/Liebe
- Soziale Kontakte
- Freundschaften
- Familie
- Lebensenergie
- Allgemeine Gesundheit
- Sportlichkeit
- Sinnerfüllung
- Spiritualität
- Jetzige Arbeitsstelle
- Dein Beruf
- Geld
- Zeit
- Sonstiges....

3. Kernfrage

Gibt es etwas, das du schon immer tun wolltest, aber immer wieder aufgeschoben hast? ja nein

4. Der rote Faden

Gibt es wiederkehrende Themen oder Herausforderungen in den oben genannten Bereichen, die sich wie ein roter Faden durchziehen? ja nein

5. Emotionale Blockaden

Erkennst du emotionale Blockaden, wie z.B. hinderliche Glaubenssätze oder Trigger, die dich hindern? ja nein

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, nimm dir etwas Zeit für die folgenden Übungen. Auch, wenn du die Fragen oben gar nicht beantworten kannst, sind die Übungen auf den folgenden Seiten hilfreich. Sei offen für neue Perspektiven – der erste Schritt ist oft der Wichtigste.

Wenn du etwas verändern möchtest, gebe ich dir hier ein paar Übungen, die dich dabei unterstützen dein Glück selbst in die Hand zu nehmen.

1. Innere Unzufriedenheit wahrnehmen

Fühlst du eine anhaltende Unzufriedenheit oder Unruhe in deinem Leben?

Nein? Herzlichen Glückwunsch, das freut mich sehr für Dich. Du scheinst gut auf dich zu achten, kannst dich und deine Bedürfnisse gut spüren, bist umgeben von Menschen, die dir gut tun und hast einen erfüllenden Job.

Wenn du die Frage mit Ja beantwortet hast, mach dir keine Sorgen. Du bist nicht allein. Der größte Teil der Menschen würde dies so beantworten. Dies liegt im menschlichen Sein begründet. Der Mensch sehnt sich meistens nach dem, was er nicht hat. Nach dem, das sein Leben noch lebenswerter, noch schöner, glücklicher, wertvoller werden lässt.

Lass uns genau hinschauen, wo deine Unzufriedenheit begründet liegt.

Am besten nimmst du dir ein kleines Büchlein oder einen Block, um die Dinge zu notieren.

2. Aktuelle Lebenssituation bewerten

In welchen Bereichen fühlst du dich blockiert?

Vergebe für die folgenden Lebensbereiche Note 1 (voll und ganz zufrieden) bis zur Note 6 (ganz schrecklich und nicht mehr aushaltbar).

Partnerschaft/Liebe
Soziale Kontakte
Freundschaften
Familie
Lebensenergie
Allgemeine Gesundheit
Sportlichkeit
Sinnerfüllung
Spiritualität
Jetzige Arbeitsstelle
Dein Beruf
Geld
Zeit
Sonstiges...

Nun schaue dir die Bereiche, die du mit Note 4, 5 und 6 bewertet hast, genauer an.

Warum hast du so bewertet? Was macht es für dich nicht schön oder gar nicht mehr aushaltbar.

In welchen Bereichen raubt es dir deine Energie? Und warum genau?

Wo spürst du den größten Mangel oder das Gefühl festzustecken?

Beantworte am besten die Fragen schriftlich. Lass dabei alles fließen, ohne zu hinterfragen.

Was ist dir klar geworden?

3. Kernfragen reflektieren

Frage dich:

Gibt es in diesen Bereichen auch positive Aspekte? Was hat dir dieser Bereich schon gebracht? Gibt es doch auch Teile darin, die dir Energie geben?

Was würde den entsprechenden Bereich erfüllender machen?

Gibt es etwas, das du schon immer tun wolltest, aber immer wieder aufgeschoben hast?

Welche inneren Überzeugungen oder Ängste halten dich davon ab, diesen Schritt zu gehen?

4. Den roten Faden identifizieren

Gibt es wiederkehrende Themen oder Herausforderungen in diesen Bereichen, die sich wie ein roter Faden durch dein Leben ziehen?

Überlege, welche Fähigkeiten oder Interessen dich immer wieder faszinieren und wie sie in diese Lebensbereiche integriert werden könnten, um sie positiver zu gestalten.

5. Emotionale Blockaden identifizieren

Erkennst du emotionale Blockaden, die dich hindern? (z.B. alte Glaubenssätze, Ängste, Zweifel, Trigger)

Bist du bereit, diese loszulassen und daran zu arbeiten?

Wenn es dir schwerfällt den dich blockierenden Glaubenssatz zu identifizieren, kann dir die folgende kleine Übung dabei helfen.

Lies dir die folgenden Sätze durch und achte bei jedem Satz auf dein Gefühl und darauf, ob er in deinem Körper resoniert. Kannst Du irgendwo in Deinem Körper etwas wahrnehmen? Bei welchem Satz reagierst Du innerlich? Schreibe alles dazu auf.

Ich kann das nicht.

Ich bin nicht okay so, wie ich bin.

Ich gehöre nicht dazu.

Ich darf nicht glücklich sein.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin schwach.

Ich darf nicht reich sein.

Ich schaffe das nicht.

Mir gelingt nichts.

Ich bin wertlos.

Der Satz, bei dem Du die meiste Resonanz verspürt hast, könnte dein größter Glaubenssatz sein. Dieser Satz blockiert dich in verschiedenen Bereichen deines Lebens.

Nimm dir nun diesen Satz vor und formuliere ihn ins positive um. Diese Umwandlung sollte klar, prägnant, positiv, in ich-Form und in der Gegenwartsform geschrieben sein.

Schreibe dir diese Affirmation auf eine schöne Postkarte o.ä. und hänge sie dir sichtbar in deine Wohnung. Nimm dir mehrmals pro Tag Zeit, um sie dir vorzusagen. Dies machst du für die nächsten 30 Tage. Auch wenn es sich im Moment noch fremd und einfach falsch für dich anfühlt. Probier es einfach mal aus. Was hast du zu verlieren?

6. Praktische Schritte planen

Nimm dir einen Bereich deines Lebens vor und notiere dir mindestens einen praktischen Schritt, den du in den nächsten 7 Tagen unternehmen kannst, um dich diesem Ziel zu nähern.

Dieser Schritt kann klein sein, z.B. ein Gespräch mit einer Vertrauensperson, das Lesen eines inspirierenden Buchs oder eine Meditation.

Prüfe nach 7 Tagen, ob du diesen Schritt umgesetzt hast.

Wenn nicht, frage dich, warum du es nicht schaffst diesen Schritt zu gehen.

Wenn ja, überlege dir den nächsten Schritt.

7. Unterstützung suchen

Wenn du merkst, dass du an manchen Punkten nicht weiter kommst, überlege, welche Unterstützung du benötigst, um den Weg zu mehr Erfüllung zu finden. (Coaching, spirituelle Begleitung, schamanische Reise)

Gibt es Menschen oder Ressourcen, die dir helfen können, den ersten Schritt zu gehen?

8. Verbindung mit der Natur

Nimm dir Zeit, um regelmäßig in der Natur zu sein. Spürst du, dass dich die Natur erdet oder dir Klarheit bringt?

Integriere einen Spaziergang oder eine Meditation in der Natur in deine Woche, um Klarheit zu finden.

Zu Beginn deines Spaziergangs stelle dir eine Frage, die dich beschäftigt. Halte deine Augen und Ohren offen und spüre während deines Weges in dich hinein? Bekommst du Impulse zu deiner Frage?

9. Gedanken und Gefühle protokollieren

Führe ein Tagebuch, in dem du täglich deine Gedanken und Gefühle reflektierst. Wie fühlst du dich, wenn du dich diesen Fragen widmest?

Notiere dir, welche Veränderungen du wahrnimmst, wenn du erste Schritte unternimmst.

Schreibe auch die positiven Erlebnisse des Tages auf. Gerade in Bezug auf deine nicht so glücklichen Lebensbereiche.

10. Vertrauen aufbauen

Frage dich: Kann ich darauf vertrauen, dass der Weg zu mehr Sinn und Erfüllung nicht geradlinig, aber wertvoll ist?

Sei geduldig und erinnere dich daran, dass auch kleine Schritte Fortschritt bedeuten.

Berichte mir gerne per email an info@sandrameisenberg.com wie deine Erfahrung mit der Checkliste war. Ist noch etwas offen?

Brauchst du weitere Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude?
Dann melde dich gerne bei mir.

Herzensgruß

Sandra