

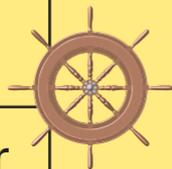
LIFEGUIDE®

Der exklusive
Reiseführer zu einem
erfüllten Leben



- Veränderungen planen
- Umorientierungen anpacken
- Den Neuanfang wagen

Hansruedi Zellweger



Hansruedi Zellweger

Lifeguide®

Der exklusive Reiseführer zu einem erfüllten Leben

- Veränderungen planen
- Umorientierung anpacken
- Den Neuanfang wagen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
zellweger@mvg-verlag.de

Nachdruck 2013

© 2002 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, Altötting
Illustrationen: tomtedesign, Philippe Müller, Bern
Satz: kaltnermedia GmbH, Bobingen
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-421-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-440-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 Ich bin der Nabel der Welt	11
Persönlichkeit, Schein und Sein.....	12
Gibt es ein Schicksal?.....	24
Die Sinnfrage	30
Wo stehe ich eigentlich?.....	33
Wohin will ich?	40
Kapitel 2 Die Lifeguide® Navigation	45
Startvorbereitungen	46
Zum Führerschein des Lebens.....	54
Von Dieben und Gegnern	63
Kapitel 3 Ich baue mir eine Vision auf	67
No Future?	68
Meine Vision: I have a dream	73
Meine Mission.....	80
Worauf ich Wert lege.....	83
Kernkompetenzen sind gefragt.....	89
Mein Lebensleitbild	93
Kapitel 4 Ich setze mir Ziele	95
Vom Traum zur Wirklichkeit	96

Verpackung ist alles!.....	101
Im Visier.....	103
Kapitel 5 Ich setze meine Prioritäten.....	109
Auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.....	110
Was erwarten die Leute von mir?	116
A priori.....	120
Vom Wichtigem und Dringenden	124
Kapitel 6 Ich schmiede Pläne	129
Planung ist das halbe Leben.....	130
Planung ist nicht gleich Planung	138
Die Lifeguide®-Planungsstrategie.....	143
Der Weg ist das Ziel	155
Kapitel 7 Ich nutze meine Ressourcen.....	159
Bausteine des Lebens	160
Stress, was ist das?	170
Time is more than money!	179
Leute brauchen Leute	185
Kapitel 8 Ich erfülle die Anforderungen	189
Mein Zeitbudget.....	190
Ich stehe unter Druck!	197
Die Kunst des Nein-Sagens	202
Beziehungskisten.....	206

Kapitel 9 Ich handle	213
Start-up!	214
Ich heile meine Wunden.....	224
Regeln des Good Practice	230
Und jetzt tue ich gar nichts	235
Kapitel 10 Ich erziele Fortschritte	237
Check-up!.....	238
Von Erfolg zu Erfolg.....	246
Ich bin, der ich bin.....	251
Literaturverzeichnis	255
Stichwortverzeichnis	256

Vorwort

Dieser Reiseführer zu *Life Excellence* beruht weitgehend auf meinen persönlichen Erfahrungen, Erlebnissen und Erkenntnissen, aus einem Leben voll von Höhepunkten und Schicksalsschlägen.

Viele der wertvollen Ratschläge und Rezepturen erfolgreicher Menschen, aber auch selbst generierte Methoden und Verhaltensregeln haben mir immer wieder geholfen, die Segel auf den richtigen Kurs zu setzen und allen Schwierigkeiten zum Trotz meinen persönlichen Erfolgsweg durch den Lebensdschungel zu finden und meiner Berufung zu folgen.

Ich möchte diese Fundgrube mit möglichst vielen Menschen teilen und ihnen dabei behilflich sein, die eigenen verborgenen Schätze zu heben und gezielt neue Wege zu gehen – hin zu einem sinnerfüllten Leben. In vielen Workshops und Beratungen konnte ich damit einer großen Zahl von Menschen zeigen, wie sie in ihrem Leben alles unter einen Hut bringen und wie sie ihren Vorhaben auch in schwierigen Phasen der Neuorientierung Sinn und Richtung geben können.

Mit der Veröffentlichung dieses Arbeitsbuches ist für mich ein lang ersehnter Wunsch in Erfüllung gegangen – nämlich eine noch größere Schicht von Menschen aller Schattierungen, in allen Lebenslagen und mit den unterschiedlichsten Schicksalen ansprechen zu können. Ich möchte Ihnen allen Mut machen und Sie auffordern, noch heute damit zu beginnen, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich auf den faszinierenden Weg hin zur persönlichen Lebenserfüllung zu machen.

Der Wandel ist das einzig Beständige im Leben. Menschen verändern sich ja permanent. Sind diese Veränderungen zufällig, so handelt es sich oft um einen unliebsamen, ja schmerzhaften Wandel. Geplanter Wandel setzt die bewusste Entscheidung voraus, einen Veränderungsprozess in Ihrem Leben in Gang zu setzen. Es liegt an Ihnen, es jetzt gleich zu tun.

Die *Lifeguide*[®] *Navigation* bietet Ihnen für diese Reise ein persönliches „Change Management“, das Sie kontinuierlich umsetzen und praktizieren können. Es hilft Ihnen dabei, neue Ausgangslagen in Ihrem Leben zu analysieren, Veränderungsprozesse zu starten, zu planen, zu realisieren, zu reflektieren und zu stabilisieren. Wertvolle Einsichten, Werkzeuge und Verhaltensweisen werden Sie befähigen, jederzeit das Richtige richtig zu tun. Die Absicht und die Energie, es auch zu tun, müssen dabei von Ihnen kommen. Dann wird *Lifeguide*[®] Ihr Leben verändern, so wie es meines verändert hat.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und viel Spaß!

Hochfelden, im Sommer 2002

Hansruedi Zellweger

Kapitel 1 Ich bin der Nabel der Welt

Viele Menschen hinterlassen Spuren;
nur wenige hinterlassen Eindrücke.
(Werner Mitsch)

Persönlichkeit, Schein und Sein

Das unbeschriebene Blatt

Unser exklusiver Reiseführer zu Ihrem persönlichen Erfolg informiert Sie zunächst über die Ausgangslage und die Reisevorbereitungen. Denn alles, was wir im Leben umsetzen und erfahren, muss ja zuerst als Idee vorhanden sein. Der Kern dieser Idee, das sind Sie selbst, mit Ihrer Persönlichkeit, mit Ihrem Ich. Dies ist daher auch das Zentrum und der Mittelpunkt des *Lifeguide*[®]-Navigationssystem. Was liegt deshalb näher, als zuerst die eigene Ausgangssituation zu analysieren? Und was eignet sich besser dazu, als einmal eine Art Nabelschau zu veranstalten und sich ein paar existenzielle Fragen zu stellen? Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, wer Sie sind und wie frei Sie in Ihrer Lebensgestaltung sind? Eigentlich wäre es ja ganz schön, wenn wir quasi bei Null beginnen könnten, um unser Leben optimal in Angriff zu nehmen. Das geht aber nicht und das wissen wir alle. Irgendwie kommen Sie mit der Ihnen eigenen Prägung, mit Ihrer Persönlichkeit auf die Welt und damit haben Sie nun zu leben!

Unzähliges ist schon gesagt und geschrieben worden über unsere Herkunft, unsere Vorbestimmung, unsere vererbten Eigenschaften. Wer wir sind, aber auch wie wir uns verhalten, ist eine Frage der Persönlichkeit. Sie bestimmt unser ganzes Leben, wie wir fühlen, wie wir denken, wie wir kommunizieren, wie wir handeln. Sie orientiert sich nicht daran, wie die Dinge sind, sondern wie Sie die Dinge sehen wollen und wie Sie darauf reagieren. Sie beeinflusst so die Ausprägung Ihrer Lebensgewohnheiten, Ihrer Beziehungen, Ihrer Gesundheit, Ihrer Einstellungen usw. Die Persönlichkeit ist etwas Komplexes und Vielschichtiges. Jeder Mensch ist ein Unikat. Obwohl es Milliarden von Menschen gibt, hat es noch nie zwei Personen gegeben, die haargenau gleich waren.

Wenn wir nach dem Kern der Persönlichkeit suchen, so liefert uns die neuzeitliche Forschung auf diesem Gebiete einige sehr

interessante Erkenntnisse. Dean Hammer und Peter Copeland haben in ihrem Buch „Das unausweichliche Erbe. Wie unser Verhalten von unseren Genen bestimmt ist“ spannende Antworten bereit. So zeigen Ergebnisse aus der Genetik, der Molekularbiologie und der Neurologie, dass viele der persönlichkeitsbildenden Eigenschaften von Geburt an vererbt sind. Mit anderen Worten: Es sind die Gene, die individuelle Muster in der Persönlichkeit verursachen. Sie sind durch die Zeugung aus den Genen zweier Menschen geschaffen worden. Sie sind ein Produkt der Evolution, unzähliger Informationen, die über die Jahrtausende gesammelt, verdichtet und verfeinert wurden. Sie sehen ähnlich aus wie Ihre Verwandten und sehr wahrscheinlich werden Sie in vielen Situationen ähnlich agieren und fühlen wie sie. Verschiedene Aspekte Ihrer Persönlichkeit sind also schon vorbestimmt. Ihre Unentschlossenheit oder Ihr Umgang mit fremden Personen gehören beispielsweise dazu. Wie beim biologisch bedingten Haarausfall oder bei Ihrer Nasenform gibt es schlicht und ergreifend keine Wahlmöglichkeit für Sie.

Temperament und Charakter

In der Psychologie bezeichnet man diese angeborene Seite der Persönlichkeit als *Temperament*. Das Wort Temperament entstammt der lateinischen Sprache und bedeutet soviel wie Wesens- und Gemütsart. Wer kennt sie nicht, die Kaltblütigen, Heißblütigen, Schwerblütigen und Leichtblütigen, wie sie der griechische Philosoph Hippokrates in seiner Lehre der Temperamentsformen beschrieb?

Nun verhält es sich mit unserem Temperament nicht so, dass es einfach da ist und wir ihm ein Leben lang ausgeliefert sind. Das Temperament entspricht einem komplexen Bauplan und ist sehr fein und flexibel strukturiert. Diese Eigenschaften erlauben es, dass wir uns an die Herausforderungen und Hindernisse des Lebens anpassen können. Während wir heranwachsen, lernen wir den Umgang mit uns selbst und wie wir uns in

unserer Umwelt zurechtfinden können. Den Anpassungsmechanismus unseres Temperaments nun nennen die Psychologen *Charakter*.

Sie haben die Fähigkeiten in sich, sich jederzeit im Leben weiterzuentwickeln und zu verändern. Gegen Temperamentschwächen können Sie angehen, Temperamentsstärken können Sie weiter ausbauen. Sie können zum Beispiel der Sucht des Workaholics nachgeben oder Sie können ihr widerstehen. Oft tun wir im Laufe unseres Lebens beides.

Temperament und Charakter bilden zusammen die Persönlichkeit. Sie sind in unterschiedlichen Regionen des Gehirns angesiedelt und kommen unterschiedlich zum Ausdruck. Nun wäre es natürlich wunderbar, wenn wir exakt unser eigenes Temperament umfassend entdecken und damit positive Charakterzüge entwickeln könnten, um die Person zu werden, die wir sein möchten. Das ist reine Utopie, da wir ja, wie bereits gesagt, nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommen. Tatsächlich gibt es aber Persönlichkeitsmerkmale, die veränderbar sind, andere sind jedoch klar vererbt. Zu einem großen Teil durch Vererbung bestimmt sind unter anderem Abhängigkeit von Suchtmitteln, Gewalt und Aggression, aber auch Angst oder Extrovertiertheit.

Bin ich ein Sklave meiner Gene?

Die Molekularbiologie hat interessante Entdeckungen gemacht, die aufzeigen, dass Gene der wichtigste Faktor für die Unterschiede in der Persönlichkeit sind. Wir werden praktisch vorgefertigt auf die Lebensreise geschickt. Meistens können wir akzeptieren, dass wir körperliche Merkmale aufweisen, die auch unsere Eltern oder andere Verwandte haben. Wesentlich schwerer tun wir uns damit, dass wir uns wie sie verhalten oder handeln. Bestimmt haben Sie auch schon beobachtet, dass sich andere Blutsverwandte in einer bestimmten Situation genau so verhielten, wie Sie es auch tun. Das ist nicht weiter schlimm,

denn das heißt ja noch lange nicht, dass Sie deshalb völlig gleich sind. Gene sind keine starren Instruktionen. Sie sind mit Musikinstrumenten vergleichbar, auf denen wir unsere verschiedenen Partituren spielen – der eine besser als der andere.

Ein Vergleich mit der Pflanzenwelt zeigt uns, dass jedes Samenkorn als einzigartiges Individuum mit dem ihm eigenen Potenzial existent ist. Ob es dieses Potenzial auch umsetzen kann in eine kräftige, gesunde Pflanze, hängt von sehr vielen Einflussfaktoren ab und lässt sich zur Zeit der Aussaat nicht schlüssig beantworten. Auch bei uns Menschen formt dieselbe Umwelt unterschiedliche Ausprägungen auf unterschiedliche Weise.

Wo liegen denn die Grenzen der Einflussnahme unserer Gene? Unser Temperament lässt sich nicht so leicht ändern, denn es tendiert schon beim heranwachsenden Menschen zur Beständigkeit. So werden zum Beispiel Ausprägungen wie Schüchternheit, Traurigkeit oder Abenteuerlust wahrscheinlich sowohl als Kind wie auch später als Erwachsener durchlebt. Nur durch das bewusste Wahrnehmen unserer Wesensart sind wir in der Lage, die Kontrolle über unser Temperament zu behalten. Ein Jähzorniger kann sich selbst beobachten und gegen aufkommende Ausbrüche angehen.

Wie steht es nun mit der zweiten Dimension unserer Persönlichkeit, dem Charakter?

Da wir in einer Welt mit so vielen Möglichkeiten leben, wird niemand von uns exakt die gleichen Lebenserfahrungen machen. Das ist ein Grund für die unbegrenzte Vielfalt des Charakters. Auffassungen, wie etwa „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Jeder ist sich selbst der Nächste“, sind angeeignete Aspekte des Charakters. Wir kommen nicht mit Auffassungen auf die Welt, wir haben sie vielmehr von Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen übernommen. Sie sind verinnerlicht, weil wir sie nach dem Lob- und Tadel-Prinzip immer wieder selbst erfahren haben.

Der Charakter ist in der Lage, das Temperament zu verändern. Er ermöglicht es uns, von den positiven Teilen des Tem-

peraments zu profitieren und die Bedeutung der weniger wünschenswerten Eigenheiten zu verringern. Die Erkenntnis unseres Selbst ist daher das Wichtigste, das wir im Leben lernen können. Obwohl unser angeborenes Temperament die ursprünglichen Reaktionen auf externe Reize bestimmt, so hängt doch die Art und Weise, wie wir diese Reaktionen interpretieren und wie wir agieren, vom erworbenen Charakter ab.

Wenn Sie die genetischen Grundzüge Ihrer Persönlichkeit verstehen, wird es Ihnen helfen, sich selbst zu finden und fruchtbare zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Sie können Ihre Persönlichkeit nur teilweise formen, aber Sie können lernen, sie zu leben.

Original oder Kopie?

Nun, da wir wissen, wie einzigartig wir sind, stellt sich natürlich die Frage, ob wir diese Originalität auch ausleben oder ob wir uns nach dem Motto „Als Original geboren, als Kopie gestorben“ verhalten. Diejenigen, die es im Hinblick auf Geld, Intelligenz, Fähigkeiten oder Glück im Leben geschafft haben, sind auch diejenigen, die am meisten aus ihrem genetischen Erbe gemacht haben. Oft sehen wir sie als Personen der Öffentlichkeit, die aus dem Rahmen fallen und in uns vielleicht die Sehnsucht wecken, es ihnen gleich zu tun und auch etwas origineller zu sein. Wir sind verunsichert, weil wir uns nicht unbedingt als Original fühlen und haben dann den Wunsch, es diesen originellen Originalen gleichzutun. Sie geben uns ja vor, wie man sich verhält, spricht, denkt, empfindet und reagieren kann. Viele eifern ihnen nach, als sei ein Haufen von Kopien wertvoller als die Vielfalt der Originale.

Wie steht es mit Ihnen? Haben Sie Ihre Originalität schon entdeckt? Hier sind einige Fragen, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihre Einzigartigkeit wahrzunehmen und nicht zum Spielball anderer zu werden:

- Lebe ich als Original?
- Habe ich eine eigene Meinung? Oder übernehme ich ständig die Meinung von anderen?
- Bin ich dankbar dafür, wie ich bin?
- Macht es mir nichts aus, wenn andere scheinbar beliebter, hübscher, klüger, sportlicher sind als ich?
- Kann ich mich über die Andersartigkeit der anderen freuen?
- Wo bin ich selber ein Original? Was habe oder kann ich, was niemand anderer hat oder kann?

Von der Zeugung an sind wir Menschen einzigartig. Wir kommen mit Eigenschaften zur Welt, die nur uns eigen sind und verbringen den Rest unseres Lebens damit, herauszufinden wer wir eigentlich sind.

Werde, der du bist!

Das Wissen um die eigene Person entscheidet vielfach darüber, wie erfolgreich wir im Leben sind. Wie schon gesagt: Gegen Temperamentsschwächen können Sie angehen, Temperamentsstärken können Sie weiter ausbauen. Einen der wesentlichsten Hinweise auf die eigenen Stärken vermittelt uns die Kenntnis der eigenen Zeitwelt, denn Zeit ist Leben. Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Zeitwelt, in der die Bewertung der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft sehr individuell sein Denken und Handeln bestimmt.

Was für ein Zeittyp sind Sie? Ich lade Sie ein, den folgenden Test durchzuführen, um Ihre persönliche Zeitwelt zu analysieren und Ihre Stärken zu erkennen.

Die Zeittypologie

Dieser Test nach Rolf W. Schirm dient der Analyse Ihrer persönlichen Zeitwelt. Er gibt Ihnen Aufschluss über Ihre Stärken



Werde, der du bist!

und sagt Ihnen, was für ein Zeittyp Sie sind. Das Ergebnis ist dabei völlig wertfrei.

	Ja	Nein
1. Lieben Sie Aufgaben, die rasches und entschiedenes Handeln verlangen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fällt es Ihnen oft auch in Kleinigkeiten schwer, sich zu entscheiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hatten Sie in Ihrer Schulzeit mehr Kontakt mit älteren als mit jüngeren Partnern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vergessen Sie zum Beispiel in einem angeregten Gespräch leicht die Zeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Werden Sie leicht ungeduldig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sind Sie bei Terminen oft überpünktlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Trennen Sie sich schwer von Erinnerungsstücken (z.B. Fotos)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hat man Sie als Kind oft älter geschätzt, als Sie waren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Liegt Ihnen rasches Zupacken mehr als langwierige Vorbereitungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Fällt Ihnen oft zu spät ein, wie Sie hätten reagieren sollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Finden Sie leicht Kontakt zu Kindern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Erreichen Sie Züge und Flugzeuge oft erst in letzter Minute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Planen Sie lieber ein Projekt, als es auszuführen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. War Ihre Kindheit glücklich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sind Sie misstrauisch gegenüber Neuem und halten Sie sich an Bewährtes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sind Sie bei Ereignissen lieber Beobachter als Teilnehmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ja	Nein
17. Treffen Sie Entscheidungen meist rasch und spontan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hängen Sie an vertrauten Dingen und vermeiden Sie häufigen Wechsel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fühlen Sie sich nicht wohl, wenn Sie nichts zu tun haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Lassen Sie es gern darauf ankommen und gehen Sie dabei auch Risiken ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Haben Gleichaltrige Sie in der Schulzeit oft nicht akzeptiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Schlafen Sie schwer ein und werden Sie beim Aufwachen nicht sofort munter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Haben Sie eine Abneigung gegen Themen, die mit dem Tod zu tun haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Macht Sie Warten sehr ärgerlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Beurteilen Sie Situationen eher skeptisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Neigen Sie zu impulsiven Handlungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Schlafen Sie leicht ein und sind Sie morgens sofort hellwach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Gehen Sie lieber in ein Hotel, das Sie kennen, als ein neues auszuprobieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Legen Sie Wert auf Regeln der Höflichkeit und Etikette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Sind Sie an den Themen Tod und Jenseits interessiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Planen Sie Reisen besonders sorgfältig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Fahren Sie im Urlaub gern wieder an den Ort, wo es Ihnen gefallen hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sind Sie neuen Situationen gegenüber meist optimistisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ja	Nein
34. Führen Sie ein Tagebuch oder halten Sie Ereignisse mit der Kamera fest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Neigen Sie vor Ereignissen zu Gedanken und Sorgen, die sich dann als unnötig erweisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Gewöhnen Sie sich so an manche Dinge, dass Ihnen die Trennung schwer fällt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Auswertung

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, sollten Sie alle Ja-Antworten in der untenstehenden Tabelle ankreuzen. Addieren Sie dann die Anzahl der Kreuze pro Zeile. Die Rubrik mit den meisten Kreuzen entspricht Ihrer persönlichen Zeitwelt. Aber auch die zweitstärkste Rubrik ist wichtig für Ihre Selbstanalyse. Wie Sie nun Ihre Stärken zu Ihrem Vorteil nutzen können, finden Sie in den nachfolgenden Beschreibungen der einzelnen Zeittypen. Sollten Sie in allen Rubriken gleich viele Ja-Antworten angekreuzt haben, so betrachten Sie Ihre Persönlichkeit im Hinblick auf die Zeitwelt als ausgeglichen.

Vergangenheitsorientiert	Summe
Ja 4 7 11 14 15 18 23 28 29 32 34 36 =	<input type="text"/>
Gegenwartsorientiert	Summe
Ja 1 5 8 9 12 17 19 20 24 26 27 33 =	<input type="text"/>
Zukunftsorientiert	Summe
Ja 2 3 6 10 13 16 21 22 25 30 31 35 =	<input type="text"/>

Typ 1: Sie sind vergangenheitsbetont

Ihre Stärke liegt in der souveränen Verfügung über Ihren größtenteils unbewusst aufgebauten Erfahrungsschatz. So sind Ihnen auch Hast, Eile, spontane Entscheidungen oder drastische Veränderungen ein Gräuel. Ihnen liegt es eher, Aufgaben mit sicherem Gespür zu lösen, als mit logischen Argumenten zu arbeiten. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Gefühle ernst zu nehmen. Steht die Gegenwartsorientierung bei der Ermittlung Ihrer Zeitwelt an zweiter Stelle, so sind Ihnen größere Flexibilität und Dynamik vertraut. Gehören Sie zu den Vergangenheitsorientierten, die als zweite Komponente die Zukunft ermittelt haben, so überzeugen Sie durch ein stärkeres Zeit- und Konsequenzbewusstsein.

Typ 2: Sie sind gegenwartsbetont

Ihre Stärke liegt im raschen Erfassen des Möglichen und Machbaren. Sie sind Meister im Improvisieren. Langes Überlegen oder ausführliches Planen sind Ihnen zuwider. Die Frage, wohin gerade Erlebtes führen kann, spielt für Sie keine Rolle. Steht bei Ihnen die Vergangenheitsorientierung an zweiter Stelle, so bremst Ihr Erfahrungsschatz Ihre Spontaneität etwas. Sie wägen Entscheidungen genauer ab und reagieren gelassener. Wenn Ihre zweite Zeitorientierung die Zukunft ist, zügelt Ihre Voraussicht die Neigung zu schnellen Entschlüssen. Sie entscheiden zwar immer noch rasch, bedenken aber auch die Konsequenzen.

Typ 3: Sie sind zukunftsbetont

Ihre Stärke liegt in der Vorausschau, im Erkennen neuer, noch nie betretener Wege. Für Sie heißt es, Bekanntes und Erprobtes ständig neu zu verknüpfen und daraus neue Folgerungen zu

ziehen. In Ihrer Zeitwelt ist das Leben ein Streben nach einem Ziel, das immer weiterrückt. Das bedeutet zwar zum einen den Verzicht auf das Gefühl, es geschafft zu haben, zum anderen erspart es Ihnen aber auch die damit häufig verbundene Ernüchterung. Bei Ihnen ist alles geplant. Risikobereitschaft, geduldige Detailarbeit und die Rückbesinnung auf Erfahrungen gehören nicht zu Ihren Stärken. Haben Sie als zweite Komponente Ihrer Zeitwelt die Vergangenheit ermittelt, so beziehen Sie in Ihre Entscheidungen, zumindest zu einem Teil, Ihren Erfahrungsschatz mit ein. Steht die Gegenwartsorientierung bei Ihnen an zweiter Stelle, zeigen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen nicht nur mögliche Lösungswege auf. Sie ermöglichen es ihnen auch, sich erfolgreich an der Realisation Ihrer Pläne zu beteiligen.

Mit den genauen Kenntnissen Ihrer Zeitwelt sind Sie in der Lage, Ihre Veranlagungen und Fähigkeiten richtig einzusetzen und Sie entgehen der Gefahr, die Stärken anderer Typen zu imitieren. Spielen Sie Ihre Stärken aus und werden Sie, wer Sie sind!

Gibt es ein Schicksal?

Über den Begriff Schicksal wird viel gerätselt. Was stellt es dar? Wie wirkt es sich aus? Schicksal in seiner Grundbedeutung heißt, dass alles, was im Leben geschieht, vorherbestimmt ist. Einige Kulturen glauben, dass alles, was wir in einem anderen Leben getan haben, als Vergeltung auf uns zurückkommt. Die westliche Welt sieht im Schicksal eine Art Lebensplan, den der Schöpfer sich für uns ausgedacht hat. Der Glaube an ein vorherbestimmendes Schicksal hilft vielen Menschen, mit Krisen, Verlusten und Nachteilen fertig zu werden oder sich wenigstens damit abzufinden. Einige meinen, wenn es ein Schicksal gäbe, das unseren Lebenslauf bestimme, müsse man selbst gar nichts mehr tun, da alles automatisch ablaufe. Andere sehen das Schicksal als eine Vorgabe, die zu einer aktiven Lebensgestaltung herausfordert.

Wie dem auch sei und ob Sie die Frage nach der Existenz eines Schicksals mit einem klaren Ja oder Nein beantworten, so herrscht doch weit verbreitet die Auffassung vor, dass durchaus nicht alles in unserem Leben vorbestimmt ist. Es ist vielmehr unserer Verantwortung und unserem freien Willen überlassen, wie wir unter Berücksichtigung der äußeren, unveränderbaren Einflüsse mit unserem so genannten Schicksal umgehen.

Anhand von zwei Gleichnissen möchte ich Sie dazu anregen, über die Wahrnehmung des Schicksals und dessen aktive Beeinflussung nachzudenken, um sich eine eigene Meinung bilden zu können.

Der Lebensfluss

Wir sprechen von einem Lebenslauf, also von etwas Fließendem. Man kann ihn sich als einen Fluss vorstellen, der an einer Quelle in den Bergen entspringt. Anfänglich ist er noch schmal und schwach, trifft auf viele kleine Hindernisse, die er quick-

lebendig überspringt. Allmählich nimmt er an Stärke und Umfang zu, da er von allen Seiten Zufluss und Stärkung bekommt. Damit wächst auch seine Erfahrung im Umgang mit den Hindernissen, die ebenfalls größer werden.

In diesem Lebensfluss, der unser Schicksal ist, schwimmen wir. Sein Lauf ist durch die geographischen Gegebenheiten vorgezeichnet. Er kann nur in eine Richtung fließen, nämlich zwangsläufig zu seiner Mündung im Meer, in dem er aufgeht und seine Eigenheiten verliert.

An allen Stellen seines Laufes erwarten uns Hindernisse. Es gibt Untiefen, Sandbänke, auf denen wir stranden können und nicht mehr vorwärts kommen. In ausgeprägten Flussschleifen, wenn er brüsk die Richtung ändert, besteht die Gefahr, als Strandgut am Ufer zu landen. Es gibt große Felsen, die Strudel erzeugen, in die wir hineingezogen werden und aus denen wir nicht mehr herauskommen. Hindernisse, wie Stromschnellen und Wasserfälle, an denen wir uns das Genick und die Knochen brechen oder untergehen können, so dass wir das Ziel, das Meer, nie erreichen.

Unsere Aufgabe ist es nun, uns möglichst früh, solange wir noch flexibel und unbekümmert sind und der Strom noch klein und überschaubar ist, mit den Hindernissen vertraut zu machen. Nimmt er dann an Umfang und Stärke zu, so müssen wir schwimmen und aufmerksam seinen Lauf beobachten, um allen Hindernissen aus dem Weg zu gehen. Schwimmen wir aber gegen den Strom, so erlahmt unsere Kraft sehr bald und wir gehen unter. Je besser wir in der Jugend gelernt haben, die Gefahren richtig zu erkennen und sie rechtzeitig zu umschiffen (wie wir nun wissen, ist das eine Charakterfrage), umso leichter und gefahrloser erreichen wir unser Ziel.

Das Lebenswerk

Die Aufgaben, die uns im Laufe unseres Lebens vom Schicksal gestellt werden, kann man sich auch als grobe Skizze eines Ma-