



## Positive Selbstmotivation: Leben in der Gegenwart

### Wenn nicht jetzt, wann dann?

Es gibt Menschen, die verschieben es auf später, glücklich und zufrieden zu sein: Ich bin glücklich, sagen (und glauben!) sie, wenn sich eines Tages bestimmte Voraussetzungen erfüllt haben werden: „wenn ich befördert bin, dann ...“, „wenn die Kinder groß sind, dann ...“, „wenn ich in Rente bin, dann ...“ usw.

Um gleich ein mögliches Missverständnis aus dem Weg zu räumen: Leben in der Gegenwart bedeutet nicht, dass Sie sich keine Ziele für die Zukunft mehr setzen sollen. Ganz im Gegenteil: Ziele sind wichtig. Ziele können motivieren. Solange es sich nicht um reine Träumereien handelt, die nicht zu gezielten Handlungen führen.

### Selbsttest

Diese Checkliste hilft Ihnen, die Träumereien aufzuspüren, die Sie unzufrieden machen. Kreuzen Sie hinter jeder Aussage an, wie sie auf Sie zutrifft. Geben Sie:

3 Punkte für stimmt absolut                      2 Punkte für stimmt ziemlich  
1 Punkt für stimmt selten                      0 Punkte für stimmt nicht

Ich wäre glücklicher, wenn	Punkte
... ich schöner wohnen würde .....	_____
... ich mehr Geld verdienen würde .....	_____
... ich eine bessere Stellung im Beruf hätte .....	_____
... ich ein schöneres Büro hätte .....	_____
... ich andere Kollegen hätte .....	_____
... ich mein eigener Chef wäre .....	_____
... ich ein tolles Auto hätte .....	_____
... ich abgenommen hätte .....	_____
... ich einen anderen Familienstand hätte .....	_____
... ich eine Superreise machen könnte .....	_____
... ich noch einmal von vorn anfangen könnte .....	_____
... ich Kinder/keine Kinder hätte .....	_____
... ich mir bessere Sachen zum Anziehen leisten könnte .....	_____
... ich mit meinen Verwandten besser auskommen würde ....	_____
... ich mehr interessante Leute kennen würde .....	_____
... das Wetter in diesem Land besser wäre .....	_____
... ich eine Million gewinnen würde .....	_____
... ich mein Geld besser angelegt hätte .....	_____

*Fortsetzung nächste Seite*

#### Impressum:

## Positive Selbstmotivation: Leben in der Gegenwart, *Fortsetzung*

**Selbsttest (Fortsetzung)**

... wir eine andere Regierung hätten ..... \_\_\_\_\_

... mein/e Partner/in mich besser verstehen würde ..... \_\_\_\_\_

... ich in den vorzeitigen Ruhestand gehen könnte ..... \_\_\_\_\_

... ich in einer anderen Stadt leben würde ..... \_\_\_\_\_

... ich im Ausland leben könnte ..... \_\_\_\_\_

... ich prominent wäre ..... \_\_\_\_\_

... ich einen anderen Beruf hätte ..... \_\_\_\_\_

... ich eine/n andere/n Partner/in hätte ..... \_\_\_\_\_

... ich weniger Steuern bezahlen müsste ..... \_\_\_\_\_

... ich tun könnte, was ich wollte ..... \_\_\_\_\_

Gesamtpunktzahl ..... \_\_\_\_\_

**Auswertung**

Unter 25 Punkten  
können Sie sich beglückwünschen: Sie sind ein im Großen und Ganzen glücklicher Mensch, der voll in der Gegenwart lebt.

Mit 26 bis 40 Punkten  
funken Ihnen ab und zu Erinnerungen an früher oder Gedanken an morgen in die Gegenwart. Sehen Sie sich die Wünsche in der Liste an, denen Sie 3 Punkte gegeben haben: Welche davon könnten Sie wirklich umsetzen? Setzen Sie sich einen konkreten Zeitrahmen dafür!

Bei mehr als 40 Punkten  
leben Sie zu wenig im Hier und Jetzt. Überprüfen Sie alle Wünsche auf der Liste, bei denen Sie die höchste Punktzahl angekreuzt haben: Wählen Sie 3 davon aus, die Sie noch in diesem Jahr in die Tat umsetzen können.

Bei über 60 Punkten  
sollten Sie unbedingt beides tun: Freunden Sie sich wieder mit der Gegenwart an – so viele Träume machen zwangsläufig unzufrieden. Und wählen Sie 5 Wünsche aus, die Sie innerhalb der nächsten 12 Monate verwirklichen werden.

**Beschließen Sie glücklich zu sein!** Abraham Lincoln war der Meinung, dass der Mensch so glücklich ist, wie er es innerlich beschlossen hat. Machen Sie den ersten Schritt und beschließen Sie es täglich auf's Neue!

*Marion Beuthling*