



## **Newsletter 13**

### **Lebensziele**

Welche Lebensziele haben Sie?

Wann haben Sie über Ihre Ziele und Wünsche zuletzt nachgedacht?

Meine Kollegin Gabi hat mich im Zusammenhang mit meinem (runden) Geburtstag darauf gebracht, „mal wieder“ über meine Ziele und Wünsche nachzudenken. Durch veränderte Lebenssituationen entferne ich mich schon einmal von meinen Lebenszielen, oder verliere sie kurzfristig ganz aus den Augen.

Beschäftige ich mich mit den Lebenszielen, denke ich darüber nach,

- wie habe ich mir mein Leben als Kind / Jugendliche vorgestellt,
- was wollte ich erreichen,
- welche berufliche Laufbahn einschlagen und
- wie ist mein Leben (bisher) tatsächlich verlaufen.

Ich finde es sehr spannend zu sehen, wo es Abweichungen gibt und wie groß sie sind. Wenn etwas nicht eingetroffen ist, schaue ich, war der andere Weg positiv? Ist diese Alternative sogar besser für mich und meinen Lebensweg als das ursprünglich gewünschte Lebensziel?

Der Rückblick ist für mich persönlich sehr spannend und bereichernd. Manches nicht erreichte Lebensziel ergibt im Nachhinein auch einen Sinn. Ein allgemeines Beispiel: Jemand hat die Absicht, ein Haus zu besitzen, welches er nicht findet. Dann stellt er fest, dass er gerne reist, frei und ungebunden leben möchte. Das Haus wäre nur eine Belastung und würde ihn ein Stück weit einschränken. Hier ist es positiv, dass er das Haus nicht gefunden hat. Sein wichtigeres, später erkanntes Ziel, frei und ungebunden zu sein, kann er nun ausleben.

Übrigens: Zu den meistgenannten Lebenszielen gehören laut einer Studie Gesundheit, Geld, Glück, Karriere, Familie, Reisen, Beziehungsglück, Haus, Kinder, Ausbildung, Auswandern und Langlebigkeit – in dieser Reihenfolge.

**Angela an der Brügge**  
Beratung für Hochsensible  
Lebenshilfe-Beratung  
*Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.*



Für mich ist es hilfreich, dass ich mich hin und wieder mit meinen Lebenszielen und Visionen beschäftige, sie eventuell anpasse, sie überdenke oder auch verwerfe bzw. sie ersetze.

Lebensziele geben Orientierung, motivieren, sind Ansporn, machen zufrieden und geben Selbstvertrauen. Laut einer kanadischen Studie um den Psychologen Patrick Hill von der Carleton Universität verlängern sie sogar das Leben.

Wie geht es Ihnen damit? Haben Sie Lust, sich mit Ihren Lebenszielen zu beschäftigen da die Ziele sich im Laufe der Zeit und mit dem Alter verändern?

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit und gute Erkenntnisse für sich selbst.

Sonnige Grüße

*Angela an der Brügge*

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.