

Verpflichtung zur Selbstachtsamkeit



Wenn wir Erfolg anstreben oder ein stimmiges, glückliches Leben führen wollen, dann funktioniert dies nur, wenn wir uns an einem Leitbild orientieren. Dieses Leitbild liegt zuerst im Inneren der eigenen Person. Erfolgreiche Menschen leben bewusst, verantwortungsvoll, reflektieren regelmäßig und ihnen ist die eigene Entwicklung wichtig. Diese Menschen lassen sich nicht von falscher Anerkennung verführen oder erfüllen die Erwartungen anderer. Ihr eigenes Selbst, ihre Wünsche und Träume geben ihnen Orientierung. Diese Menschen arbeiten an sich selbst und scheuen keine Mühen, um ihre Bestimmung im Leben zu finden. Ein Mensch mit gut integrierter, dynamischer Struktur ist kreativ und flexibel, hat einen guten Zugang zu sich selbst, den er für liebevolle Beziehungen, zielgerichtetes und planvolles Handeln einsetzen kann. Die Identität dieses Menschen steht unter dem Eindruck von Kontinuität und Konstanz. Ein solcher Mensch entwickelt seine Persönlichkeit stets weiter. Die Verpflichtung zur Selbstachtsamkeit bedeutet einem erfolgreichen Menschen mehr als nur die Liebe zu sich selbst. Es ist vor allem seine Verpflichtung der Schöpfung gegenüber, von der jeder ein Teil ist und zu der jeder seinen Teil beiträgt. Prüfen Sie, wie achtsam Sie mit sich selbst umgehen und ob Sie Ihrer Bestimmung folgen oder sich im Dschungel von Ablenkung und Zerstreuung verloren haben.

Machen Sie ein Kreuz zu jedem Punkt, der auf Sie zutrifft und zählen Sie die zutreffenden Punkte am Ende zusammen.

Lebensenergie

1. Sie trinken ca. 3 Liter gereinigtes, stilles Wasser pro Tag.
2. Sie essen jeden Tag Obst, Gemüse und frische Lebensmittel.
3. Sie kochen sich möglichst Ihre Mahlzeiten selbst.
4. Sie kennen sich mit gesunder Ernährung aus und leben danach.
5. Sie lassen regelmäßig ein großes Blutbild anfertigen und kümmern sich um die Empfehlungen Ihres alternativen Arztes oder Heilpraktikers.
6. Sie schlafen und ruhen regelmäßig und sind ausgeruht.
7. Sie treiben 3 mal pro Woche Sport und bewegen sich in der freien Natur.
8. Sie erholen sich 4 Wochen im Jahr und können in dieser Zeit total abschalten.
9. Stress, Ärger und negative Gedanken bewältigen Sie durch regelmäßige innere Zentrierung.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Umgang mit Zeit

1. Sie kommen zu verabredeten Terminen pünktlich und sind stets gut vorbereitet.
2. Sie erledigen Ihre Angelegenheiten zeitnah und sind oft früher damit fertig, als von Ihnen erwartet wird.
3. Sie gönnen sich jeden Tag eine gewisse Zeit, um in die innere Ruhe zu kommen und in sich zu gehen.
4. Sie können sich abgrenzen, wenn jemand etwas von Ihnen will, was Sie von eigenen Vorhaben ablenkt.
5. Sie haben einen klaren Rhythmus von Zeiten der Aktivität, Zeiten der Erholung und Zeiten der Kreativität.
6. Sie machen Tages-, Wochen-, Monats- und Jahrespläne, um Ihre wichtigsten Ziele zu erreichen.
7. Ihre Finanzen sind klar geregelt.
8. Sie sind in der Lage, Aufgaben an Menschen zu delegieren.
9. Sie meditieren regelmäßig, da die innere Einkehr Ihr Leben leichter macht.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Beziehungen

1. Sie gehen mit jedem Menschen voller Respekt, Achtung und Wertschätzung um.
2. In Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis befinden sich erfolgreiche Menschen, die Sie fördern und fordern.
3. Sie sorgen aktiv für die Erfüllung Ihrer emotionalen und persönlichen Bedürfnisse und Wünsche.
4. Menschen, die Ihnen Energie rauben, mit denen Sie sich nicht wohl fühlen oder von denen Sie nicht wertschätzend behandelt werden, gehören nicht mehr zu Ihrem näheren sozialen Umfeld.
5. Sie haben einen guten Abschluss für Menschen gefunden, mit denen Sie eine unerfreuliche Erfahrung geteilt haben.
6. Sie nehmen sich Zeit und Muße für Menschen, die Ihnen sehr am Herzen liegen und kümmern sich um deren Wohl

7. Es gibt in Ihrem Leben eine ganz besondere Person, mit der Sie sich sehr verbunden fühlen und innige Begegnungen teilen.
8. Sie fühlen sich in Ihrem Umfeld eingebunden, werden geliebt und geschätzt, bekommen Anerkennung und Zuwendung
9. Sie pflegen nur noch intensiveren Kontakt mit Menschen, die Ihnen gut tun und die es gut mit Ihnen meinen.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Finanzen

1. Sie sparen regelmäßig einen gewissen Teil Ihres Verdienstes.
2. Sie halten Ihre finanziellen Verpflichtungen ein.
3. Sie haben einen klaren Finanzplan, der Sie beruhigt in die Zukunft blicken lässt.
4. Sie verfügen über ein Einkommen, mit dem Sie gut zurecht kommen.
5. Sie haben einen guten Überblick über die monatlichen Einnahmen und Ausgaben und halten die Balance.
6. Schulden und Kredite zahlen Sie gewissenhaft zurück.
7. Sie haben Rücklagen gebildet, auf die Sie zurückgreifen können, wenn Sie es möchten.
8. Ihr beruflicher Weg lohnt sich auch finanziell für Sie.
9. Sie haben stets die Kontrolle über Ihre Finanzen.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Wohnen

1. Ihr Zuhause ist sauer, ordentlich und gemütlich.
2. Sie mögen Ihr Zuhause, den Ort und die Lage.
3. Ihr Zuhause bietet Ihnen Platz, Rückzug, Entspannung und Wohlfühlbereiche.
4. Die Einrichtung Ihres Zuhauses entspricht Ihren Vorstellungen, Ihrem Geschmack und Ihrem Empfinden von Schönheit und Komfort.
5. Sie entrümpeln Ihr Zuhause regelmäßig und nirgendwo befinden sich Dinge, die Sie weder mögen noch brauchen.
6. Der Schlafraum ist hell, luftig, freundlich und aufgeräumt. Matratze, Bettzeug und Nachttisch entsprechen gesundheitlichen Bedingungen.
7. Sie kennen sich mit Feng-Shui aus und haben wesentliche Grundsätze für Ihr Zuhause umgesetzt.
8. Keller, Garage, Schubläden oder Abstellkammern sind übersichtlich und geordnet.
9. Sie haben Platz und Raum, um Gäste willkommen zu heißen.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Selbstfürsorge

1. Sie gönnen sich Wohlfühlzeiten für Körper und Seele.
2. Ihr Körper und Ihre Kleidung sind stets gepflegt und sorgfältig behandelt.
3. Sie achten auf Ihr Glück, auf Freude und angenehme Erlebnisse.
4. Sie gehen maßvoll mit Suchtmitteln um (Alkohol, Zucker, Filme, Koffein, Nikotin).
5. Sie praktizieren regelmäßig innere Zentrierung, in der Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.
6. Sie haben für sich eine Methode gefunden, die Ereignisse Ihres Lebens zu reflektieren.
7. Sie bewegen Ihren Körper regelmäßig und fordern Ihr Herz/Kreislaufsystem.

8. Sie wissen, welche zusätzlichen Stoffe Ihr Körper braucht, um gesund zu bleiben und kümmern sich aktiv darum.
9. Sie versorgen Ihren Körper mit allen notwendigen Hilfsmitteln, die er braucht.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Beruf

1. Ihr Beruf entspricht Ihren Stärken und Begabungen.
2. Sie leben Ihre Kompetenzen und delegieren, wo Sie nicht so kompetent sind.
3. Sie finden Erfüllung in Ihrem Beruf und können sich dort weiterentwickeln.
4. Sie suchen sich Unterstützung, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.
5. Sie sind in der Lage, gemeinsam mit Menschen ein selbst gestecktes Ziel zu erreichen.
6. Sie sind erfolgreich in Ihrem Beruf und verdienen dabei gutes Geld.
7. Menschen sind an Ihrer Seite, mit denen Sie etwas Gemeinsames bewegen.
8. Sie kümmern sich stets um Ihre Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung.
9. Sie ziehen Erfolg an und müssen sich nicht vergeblich darum bemühen.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Anziehung

1. Sie ziehen Menschen und Chancen an, ohne sich zu verbiegen oder selbst untreu zu werden.
2. Sie können gut zuhören und empathisch auf Menschen eingehen.
3. Sie zeigen offen, was Sie fühlen und sagen Ihre Meinung ohne Angst vor Ablehnung.
4. Sie können Ihre Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck bringen.
5. Menschen sind Ihnen stets wichtiger als Dinge oder Ergebnisse.
6. Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche stehen für Sie stets an erster Stelle.
7. Sie können sich gut abgrenzen und vor mangelnder Wertschätzung schützen.
8. Sie verschenken Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung gern.
9. Sie können sich konsequent verabschieden, wenn jemand Sie nicht achtsam behandelt.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Freude

1. Sie gönnen sich jeden Tag etwas, was Sie glücklich macht.
2. Sie lieben Ihren Beruf und freuen sich jeden Tag darauf.
3. Sie genießen die Dinge und Ereignisse Ihres täglichen Lebens.
4. Sie kümmern sich vor allem um Ihre Stärken und das, was Sie gut können.
5. Sie haben gute Lösungen für alles gefunden, was Sie nicht gerne tun oder schlecht können.
6. Sie tragen keine unbewältigten Probleme mit sich herum, die Sie belasten, sondern haben sich intensiv mit der Lösung von Altlasten beschäftigt.
7. Dinge, die Sie glücklich machen und Sie erfüllen stehen für Sie stets an erster Stelle und überwiegen in Ihrem gesamten Leben.
8. Entscheidungen treffen Sie stets nach dem Kriterium, ob es Sie glücklich machen würde.
9. Sie umgehen sich mit Menschen, die Sie glücklich machen.

Anzahl der Punkte, die auf Sie zutreffen: _____ (maximal 9)

Auswertung

Lebensenergie

0 bis 4 Punkte: Ihr Energiepegel ist zu niedrig. Ihr Leben wird leichter, wenn Sie dieses Defizit beheben. Sorgen Sie dafür, möglichst alle Stressfaktoren aus Ihrem Leben zu verbannen und gehen Sie fürsorglicher mit sich selbst um. Bitten Sie Freunde oder Familienmitglieder um Hilfe und Unterstützung. Engagieren Sie jemanden, der Ihnen unliebsame Aufgaben abnimmt, die Sie nicht allein bewältigen können. Schauen Sie weniger fern und finden Sie einen angenehmen Tagesausklang. Wählen Sie sich einige passende Alltagsrituale, um Sport zu treiben, spazieren zu gehen, zu meditieren oder Zeiten der Ruhe und Besinnung.

5 bis 9 Punkte: Ihre Energie ist auf einem guten Niveau und die Dinge des täglichen Lebens gehen Ihnen leicht von der Hand. Die Basis ist geschaffen, sich Aufgaben zu widmen, um Ihre Lebensbestimmung umzusetzen.

Umgang mit Zeit

0 bis 4 Punkte: Sie vergeuden wertvolle Lebenszeit durch Ihr planloses in den Tag hinein leben. Vielleicht mögen Sie den Stress, der sich einstellt, wenn Fristen verstreichen, Dinge auf dem letzten Drücker erledigt werden oder unerledigt liegen bleiben. Wenn Sie ständig von dringenden und wichtigen Dingen oder den Anliegen anderer zerrieben werden, entgehen Ihnen wichtige Chancen. So erreichen Sie keine Ziele und finden auch nicht zu Ihrer Lebensbestimmung. Befassen Sie sich vielleicht einmal mit Zeitplanung, Lebensphilosophie und dem wirklich Wesentlichen Ihres Lebens. Finden Sie eine Aufgabe, die sie bei regelmäßiger Beschäftigung Ihrem selbstgewählten Erfolg täglich näher bringt. Leben Sie nach der Vorstellung: „Hauptsache die Hauptsache bleibt die Hauptsache.“

5 bis 9 Punkte: Sie konzentrieren sich auf die wesentlichen Dinge Ihres Lebens, setzen Ihre selbstgesteckten Ziele um und ziehen damit hervorragende Chancen und Herausforderungen an. Der Erfolg dieser Lebensweise bringt Sie Ihrer Lebensbestimmung Schritt für Schritt und kontinuierlich näher.

Beziehungen

0 bis 4 Punkte: Offensichtlich ist Ihnen nicht klar, dass Sie mit Ihrer emotionalen Bedürftigkeit und persönlichen Leere Menschen eher von sich wegtreiben. Finden Sie Ihre wichtigsten Bedürfnisse heraus und machen Sie sich auf den Weg, Lösungen für Ihre Sehnsüchte zu finden und diese eigenständig zu erfüllen, anstatt auf die Zuwendung anderer Menschen zu hoffen. Bedürftigkeit stößt andere Menschen ab. Finden Sie lieber Mittel und Möglichkeiten, selber eine Hilfe und Stütze zu sein. Es gibt gute Therapien und Coachings und kompetente Trainer, die Sie zu emotionaler und persönlicher Kraft führen. Doch Ihre Initiative ist die Voraussetzung, um zu einem anziehenden und beliebten Menschen zu werden.

5 bis 9 Punkte: Sie sind von Menschen umgeben, die Ihnen gut tun. Sie sind in der Lage, Grenzen zu setzen und gut auf sich zu achten. Sie halten sich Menschen vom Leib, die mit Ihrer Negativität Ihre positive und konstruktive Grundstimmung beeinträchtigen könnten. Weiter so.

Finanzen

0 bis 4 Punkte: Finanzielle Schwierigkeiten erschweren das Leben. Sorgen um Geld verhindern, dass Sie sich um die Erfüllung Ihrer Bestimmung kümmern können. Sinnvoll ist eine realistische und geplante Einschätzung Ihrer Ausgaben und Einnahmen. Nehmen Sie dieses Thema nicht auf die leichte Schulter. Es gibt hervorragende Literatur, um finanziell erfolgreich zu sein. Oder Sie suchen sich eine unabhängige Person, die Ihnen bei Ihrem Umgang mit Geld behilflich ist. Sinnvollerweise legen Sie jeden Monat Geld zurück. Dieses Guthaben wird Ihnen so gut tun, dass bald weiteres Geld in Ihr Leben strömt. Auch die Führung eines Haushaltsbuches wird Ordnung in Ihre Finanzen bringen. Richten Sie Budgets ein und halten Sie sich akribisch daran. Der klare Überblick gibt Ihnen die Ruhe und Sicherheit, die Sie brauchen, um sich um Ihre Ziele und Ihre Lebensaufgabe zu kümmern.

5 bis 9 Punkte: Sie haben es geschafft, dass Ihr Geld für Sie arbeitet. Ein klug durchdachtes System ermöglicht Ihnen finanzielle Freiheit und öffnet Sie für neue Aufgaben und die Verwirklichung Ihrer Lebensträume.

Wohnen

0 bis 4 Punkte: Sie fühlen sich in Ihrem Zuhause nicht geborgen. Widmen Sie Ihrem Heim die notwendige Zeit, damit alles sauber, ordentlich und schön anzusehen ist. Räume haben einen großen Einfluss auf Ihre Stimmung und sogar Ihren Erfolg. Wenn Sie täglich mit unerledigten, defekten oder vernachlässigten Dingen konfrontiert sind, raubt Ihnen das unnötigerweise Energie. Vielleicht beschäftigen Sie sich einmal mit Feng Shui, der Gestaltung energieanhebender Räume. Sie werden sich wundern, welcher Auftrieb dadurch in Ihr Leben kommt.

5 bis 9 Punkte: Ihr Zuhause ist ein Quell von Energie und Frieden. In Ihrer Wohnung fühlen Sie sich wohl und finden dort Ruhe und Erholung. Wenn Sie jedem Raum noch einmal Ihre volle Aufmerksamkeit widmen, wird Ihr Zuhause zum Ausdruck Ihrer ausgeglichenen Persönlichkeit.

Gesundheit

0 bis 4 Punkte: Sie vernachlässigen sich selbst und steuern damit auf die Schwächung Ihres Körpers zu oder riskieren sogar gesundheitliche Probleme. Ihr Körper ist der Tempel Ihrer Seele und trägt Sie durch dieses Leben. Gute Gesundheit ist das A&O für alle Bereiche Ihres Lebens. Wie wollen Sie Ihren Beruf ausüben, Geld verdienen, Ihre Beziehungen aufbauen, wenn der Körper schwach oder krank ist? Machen Sie einen Plan für mehr Gesundheit in Ihrem Leben. Treiben Sie regelmäßig Sport, essen Sie gesund, erholen Sie sich regelmäßig und gehen Sie zur Gesundheitsvorsorge.

5 bis 9 Punkte: Ihnen ist sonnenklar, dass Ihre Anziehung auf andere Menschen ganz wesentlich von Ihrer gesunden Ausstrahlung abhängt. Sie kümmern sich hervorragend um Ihren Körper und belohnen sich selbst auch mal mit einer Extraportion Wellness oder Massage.

Beruf

0 bis 4 Punkte: Sie lieben Ihren Beruf nicht wirklich und haben sich keine Mühe gemacht, Ihre Bestimmung zu finden oder danach zu leben. Ihr Lebensglück wird sich enorm steigern, wenn Sie beruflich das tun, was Ihnen wirklich liegt und einen Sinn für Ihr Leben ergibt. Dies ist auch eine Frage der Disziplin. Erfolgreiche Menschen folgen Ihrem Herzen und leben danach. Finanzielle Vorteile folgen

dann wie selbstverständlich. Ein trauriger und genervter Mensch wird kaum berufliche Fortschritte machen.

5 bis 9 Punkte: Sie haben bestimmt viel Zeit und Geld in Ihre berufliche Entwicklung gesteckt und ernten nun die Früchte Ihres Bestrebens. Vermutlich empfinden Sie Ihre Arbeit eher als Hobby und weniger als Verpflichtung.

Anziehung

0 bis 4 Punkte: Sie strengen sich zu sehr und zu krampfhaft an, um Menschen zu überzeugen oder Erfolg zu haben. Wenn Sie nicht mehr kämpfen, sondern sich den Wegen widmen, die sich von allein auf tun, dann wird das Glück Ihr steter Begleiter sein. Wenn Sie jedoch irrigerweise Verpflichtungen und Zwänge ernster nehmen als die Leichtigkeit des Lebens, werden Sie unattraktiv. Sobald Sie wissen, was Sie wollen, lieben oder brauchen und Ihren Bedürfnissen stets Vorrang geben, wird ein Wunder geschehen. Sie ziehen genau das an, worauf Sie sich konzentrieren.

5 bis 9 Punkte: Sie haben das Gesetz der Anziehung verstanden und ziehen Menschen, Chancen und Glück mühelos an. Ihnen ist bewusst, welche Anziehungskraft die Dankbarkeit hat und wie wichtig die Konzentration auf das Gelingen ist.

Freude

0 bis 4 Punkte: Sie leben wohl eher nach dem Motto „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Das muss nicht so bleiben. Menschen, die mit Freude all das tun, was sie tun, sind nicht nur glücklicher, sondern auch erfolgreicher. Führen Sie eine To Do-Liste täglicher Freude und schon werden Sie strahlender und schöner jedem Menschen entgegentreten. Glück und Freude ist eine Disziplin, die Sie erlernen können. Auch ein Tagebuch mit täglichen Notizen zu Erfolgen, Glück, Wertschätzung und Dankbarkeit, wird Ihnen helfen das Glück zu sehen.

5 bis 9 Punkte: Sie leben in gutem Kontakt zu Ihren Bedürfnissen und Emotionen. Sie achten stets auf die Erfüllung Ihrer Wünsche und gönnen sich Auszeiten für Glück und Freude. Sie achten das Hier und Jetzt und entscheiden sich täglich neu für Ihr Glück und die Liebe zu sich selbst.

Diese Checkliste wird Ihnen helfen, an den Stellen nachzubessern, die Ihnen nun deutlich geworden sind. Vielleicht war Ihnen so manches gar nicht klar und Sie wissen jetzt, wie Sie mehr Selbstachtsamkeit in Ihr Leben bringen können.



Die einzelnen Bereiche hängen zusammen und bedingen einander. Es kann auch sinnvoll sein, sich Woche für Woche einen Bereich der Selbstachtsamkeit vorzunehmen und Pläne zu schmieden, wie Sie optimaler für sich selbst sorgen könnten.

Ein Tagebuch der Selbstachtsamkeit ist eine hervorragende Möglichkeit, damit Sie Ihr eigenen Wohl stets im Blick haben.