

Deine BIG FIVE

„Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.“

- Kurt Tucholsky

DARUM GEHT ES

Manchmal verlieren wir den Blick für das Wesentliche im Leben. Dann vergehen die Jahre – und plötzlich stellen wir fest, dass wir lange nichts mehr getan haben, was uns wirklich wichtig ist.

Um nicht in diese Falle zu tappen – und um einen Leuchtstern für ein erfülltes Leben zu haben – kannst du deine Big Five for Life definieren. Fünf Dinge, die du tun, sehen oder erleben willst, bevor du stirbst. Wenn du diese fünf Dinge „abgehakt“ hast, kannst du am Ende deines Lebens positiv zurückblicken. Dein Leben war dann ein voller Erfolg!

Und das Wichtigste: Du selbst hast den Erfolg definiert. Nicht deine Eltern, die Nachbarn oder deine beste Freundin.

AUFGABE

Definiere die BIG FIVE für *dein* Leben.

Schritt 1

Nimm dir für die erste Übung genügend Zeit und Ruhe. Mach eine entspannte Musik an und suche einen stillen Raum. Vielleicht machst du sogar eine Kerze an, wenn du magst. Setze dich bequem auf einen Stuhl oder einen Sessel. Stelle deine Füße flach auf den Boden. Lege deine Hände flach auf deine Knie. Und dann schließe deine Augen. Atme einmal tief ein und wieder aus. Und noch einmal: Tief ein und tief aus.

Stell dir dann vor, dass jeder Moment deines Lebens aufgezeichnet wird. Alles, was du tust. Und alles, was du sagst. Alle Orte, an denen du bist. All die Arten, wie du deine Zeit verbringst. Am Ende deines Lebens wird zu deinen Ehren ein Museum gebaut und das Museum wird durch z.B. Bilder und Videos genau abbilden, wie du dein Leben insgesamt gelebt hast.

Deine BIG FIVE

Wenn du also 80% deiner Zeit mit einem Job verbracht hast, den du nicht gerne gemacht hast oder mit Dingen, die dich unglücklich gemacht haben, dann werden auch 80% der Inhalte des Museums diesen Dingen gewidmet sein. Wenn du gerne Zeit mit deiner Familie oder mit einer Leidenschaft, einem Hobby verbringst, aber diese Tätigkeiten machen nur 2% deiner Zeit aus, dann werden - unabhängig davon, ob du es gerne anders hättest - nur 2% deines Museums diesen Lebensbereichen gewidmet sein.

Stell dir vor, wie es wäre, an deinem Lebensende durch dein eigenes Lebensmuseum zu gehen. Was würdest du momentan sehen & fühlen? Und wie würdest du dich aber eigentlich fühlen wollen? Was würdest du viel lieber sehen?

Öffne deine Augen und atme einmal bewusst tief ein und wieder aus. Komme wieder bei dir an. Es gibt einen Weg, ein großartiges Museum zu erschaffen. Ein Museum, durch das du nicht nur heute stolz gehen kannst, nicht nur morgen, sondern bis ans Ende deines Lebens. Und zwar durch den Fokus auf die "Big Five for Life" – die 5 großen Ziele deines Lebens.

Die BIG FIVE sind die *fünf* Dinge, die du am meisten in deinem Leben machen, sehen oder erleben willst, sodass du am Ende des Lebens sagen kannst: „Egal, was ich sonst geschafft oder nicht geschafft habe, ich habe meine BIG FIVE erreicht, also ist mein Leben ein Erfolg nach meiner ganz eigenen Definition.“

Schritt 2

Welche Erfahrung hast du mit der ersten Übung gemacht? Was hast du in deinem Lebensmuseum gesehen? Wie hast du dich gefühlt? Was sind vielleicht noch Wünsche, die du am Ende in deinem Museum gerne erfüllt sehen würdest?

Schreibe alle deine Eindrücke von der ersten Übung auf.

- Was hast du gesehen?
 - Was hast du noch für Wünsche?
 - Was möchtest du noch erleben?
 - Welcher Mensch willst du gerne sein?
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Schritt 3

Unterstrecke dann die Dinge, die für dich die größte Bedeutung haben (die Dinge, die auf jeden Fall in deinem Leben erfahren möchtest). Versuche daraufhin, eine erste Version für dein BIG FIVE zu formulieren.

Beispiel von Pascal:

1. Liebevoller Ehemann, Vater und Freund sein, der sich Zeit nimmt, kümmert und präsent ist.
2. In meinem Bulli alle europäischen Länder bereisen und dabei die Schönheit der Welt entdecken.
3. Ein erfolgreiches Unternehmern aufzubauen, dass das Leben von jungen Menschen verbessert.
4. Bis ins hohe Alter gesund und sportlich sein, sodass ich bis zum Schluss voller Freude und Freiheit lebe.
5. Ein finanziell freies und sorgloses Leben führen, dass es mir ermöglicht, meine Lebenszeit mit tollen Menschen und Aktivitäten zu genießen.

Pascal's Akronym ist LIEBE.
So kann er sich seine BIG FIVE langfristig besser merken.



MEINE BIG FIVE for Life

1	
2	
3	
4	
5	

Schritt 4

Beantworte dann die folgende Frage:

„Warum will ich diese 5 Dinge unbedingt machen, sehen oder erleben?“

MEIN WARUM für meine BIG FIVE for Life

1	
2	
3	
4	
5	

Dein nächster Schritt

Wähle dir eines deiner BIG FIVE aus und überlege dir, was du heute oder in den nächsten Tagen tun kannst, um der Verwirklichung dieses einen Lebenszieles näher zu kommen. Das kann auch ein gefühlter super kleiner Schritt sein. Und dann gehe diesen Step!

“Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.“

- Dalai Lama