

Die *Drei-Perspektiven-*Übung

Dauer: ca. 5–10 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Diese Übung zeigt dir, was dir wirklich wichtig ist. Indem du dein Leben aus drei radikal unterschiedlichen Perspektiven betrachtest – ohne Risiko, ohne Geldsorgen und mit begrenzter Zeit –, wird sichtbar, welche Werte, Wünsche und Lebensbedeutungen für dich zentral sind. Die Schnittmenge dieser drei Antworten ist ein zuverlässiger Hinweis auf das, was deinem Leben Sinn gibt.

ABLAUF

- 1 Perspektive 1 – Ohne Risiko:** Stell dir vor, alles, was du anpackst, gelingt. Frage: „Was würde ich tun oder wer würde ich sein wollen, wenn nichts schiefgehen kann?“ Schreib 1–2 spontane Gedanken auf.
- 2 Perspektive 2 – Ohne Geldsorgen:** Stell dir vor, du hast 100 Millionen auf dem Konto. Frage: „Wie würde ich leben, was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielt?“ Schreib die wichtigsten Punkte auf.
- 3 Perspektive 3 – Mit begrenzter Zeit:** Stell dir vor, du hast nur noch 6 Monate zu leben. Frage: „Was wäre mir dann wirklich wichtig?“ Notiere ehrlich, was bleibt, wenn alles Unwichtige wegfällt.
- 4 Schnittmenge finden:** Schau dir deine drei Antworten an: Was taucht mehrfach auf? Welche Werte ziehen sich durch alle Perspektiven? Markiere genau das – hier liegt dein persönliches Sinnfeld.
- 5 Mini-Erkenntnis formulieren:** Schreib 1 Satz wie: „Mir ist wichtig: ____.“ Oder: „Ein Teil meines Sinns liegt in: ____.“

MEIN SINNFELD

Was in allen drei Antworten auftaucht ...
