

Wie würde mein Leben aussehen?

1/2



Ein Commitment ist ein Versprechen, das man sich selbst gibt. Man verspricht sich, etwas, was einem viel bedeutet, ernst zu nehmen, es »in Ehren zu halten«. Ein Commitment kann sich auf ein bestimmtes Ziel beziehen (»Ich werde heute Abend meinem Sohn seine Lieblings-Gutenachtgeschichte vorlesen«) oder auf einen allgemeinen Wert (»Ich werde meinem Sohn eine liebevolle, aufmerksame und zugewandte Mutter sein«). Um solche allgemeinen, wertebezogenen Commitments geht es bei dieser Übung.

Überlegen Sie, ob es ein Versprechen gibt, das Sie sich selbst geben möchten, möglichst eines, das Ihnen auf der einen Seite wichtig ist, von dem Sie jedoch auf der anderen Seite denken, dass es für Sie nicht ganz leicht sein wird, es einzuhalten. Machen Sie sich klar, dass kaum ein Mensch es schafft, solche Commitments stets und immer einzuhalten. Schreiben Sie Ihr Commitment auf die nächste Zeile:



.....

Beantworten Sie nun bitte die folgenden Fragen:

Wie sähe Ihr Leben in einem Jahr aus, wenn Sie Ihr Commitment bis dahin fallen gelassen hätten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie sähe Ihr Leben in zehn Jahren aus, wenn Sie Ihr Commitment bis dahin fallen gelassen hätten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2/2

[illegible][illegible]