

NACHDENKEN ÜBER DEN SINN DES LEBENS:

Impulse zur Selbstfindung



1. Aufgaben

Für diese Aufgabe ist es notwendig, ganz ruhig zu sein und seinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Ihr könnt leise Musik laufen lassen. Ihr braucht Stift und Papier. Es ist wichtig, dass du dir Zeit für die Aufgabe nimmst.

Lies die Frage. Schließ die Augen und lasse deine Gedanken laufen. Wenn dir etwas einfällt, schreib etwas auf. Denke mindestens drei Minuten über jede Frage nach oder mindestens so lange, bis du eine Antwort auf diese Frage gefunden hast. Schreibe dir Gedanken auf, die dir in den Kopf kommen.

1. Warum lebe ich?

2. Wofür lebe ich?

- Was motiviert mich, jeden Tag aus dem Bett zu steigen?
- Gibt es Menschen, für die ich lebe?
- Was treibt mich an?

3. Hat mein Leben ein Ziel?

- Was gibt meinem Leben einen Sinn?
- Was möchte ich im Leben unbedingt erreichen und warum?

4. Worauf hoffe ich?

- Was gibt mir Hoffnung im Leben?
- Was ist mein größter Wunsch?

5. Wie möchte ich die Welt hinterlassen?

- Was muss geschehen sein, damit ich „zufrieden“ sterben kann?