



August Höglinger

Lebensziele finden



Extra: Mit Arbeitsbuch zur praktischen Anwendung

Impressum:

Herausgeber und Verleger: August Höglinger

Lektorat: Textservice Johann Schnellinger, Linz

Druck: Druckerei Rudolf Trauner GesmbH, Köglstraße 14, 4021 Linz

Cover: Projektagentur Weixelbaumer KEG, Landstraße 22, 4020 Linz

Satz und Layout: A3 Friedrich Jung Werbeservice GmbH, Franckstraße 45, 4020 Linz

Redaktionelle Bearbeitung: Mag. Stefan Manigatterer

Copyright © 2005 by August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,

nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77

Fax: ++43(0)732 / 75 75 77-4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 3-9501137-6-2

INHALT

Verändern – von Grund auf 7

- Was erwarte ich von meinem Leben und welche Richtung soll ich einschlagen?
- Voraussetzungen, die Veränderung erst möglich machen.

Ich will mich verändern 13

- Jeder Wunsch hat Konsequenzen!
- Und warum sich manche Menschen trotzdem nie verändern.

Ich breche auf 25

- Ich beginne ein neues Kapitel in meinem Lebensdrehbuch und verlasse vertraute Pfade.
- Die Zielfragen 1 bis 3.

Ich trete auf der Stelle 43

- Wie Veränderungsprozesse vor sich gehen.
- Die Zielfragen 4 bis 8.

Ich komme schrittweise voran 58

- Der erste Griff und der erste Schritt sind das Entscheidende!
- Die Zielfragen 9 und 10.

Ich denke an mein Ende 76

- Meine Teilziele (Etappenziele) auf meine Lebensziele abstimmen.
- Der andere Blickwinkel: Wenn ich mein Leben vom Tod aus betrachte ...

Der Weg entsteht nur durch Gehen 89

- Nun zählen nur mehr der nächste Schritt und der nächste Griff.
- Ich überprüfe meine Position und meine Ziele.

Die 10 Zielfragen 91

- Mein persönliches Arbeitsheft.

VERÄNDERN – VON GRUND AUF

„Was möchtest du im Leben einmal werden?“ Eine Frage, die Sie vielleicht als Kind gestellt bekommen haben. Welche Antwort haben Sie damals gegeben? Wissen Sie es noch? „Damals wollte ich ... werden.“ Wenn wir im Kindesalter sind, sprießen und schießen die Gedanken über unsere Ziele und Lebensziele unbeirrt in alle Richtungen. Als Kind haben wir unser ganzes Leben noch vor uns. Viele berufliche und private Wege sind noch unbeschritten. Alles ist denkbar und fast alles (noch) möglich.

Wenn wir 25, 30, 40 Jahre oder älter sind, haben wir bereits ein längeres Stück Lebensweg hinter uns: Wir haben viele Schulen besucht, Berufe ergriffen und sind Beziehungen eingegangen. Wir durften Erfolge feiern und mussten Niederlagen einstecken. Oftmals haben wir schon liebe Menschen verloren und loslassen müssen – durch Trennung oder Tod. Kurzum, unser Leben ist mehr oder weniger „rund“ verlaufen und geglückt. Einiges wird nach Wunsch gewesen sein, anderes hingegen hat sich nicht erfüllt. Und manche von uns sind durch berufliche oder private Umstände in tiefe Lebenskrisen gestürzt und aus der Bahn geworfen worden.

Es sind jedoch nicht immer nur tragische Einschnitte, die Menschen zum Nachdenken bringen. Viele Menschen spüren das Bedürfnis, sich den Fragen nach dem Sinn und den Zielen ihres Lebens zu stellen. Die Frage von damals „Was möchtest du im Leben einmal werden?“ stellen sie sich neuerlich – jedoch grundsätzlicher, vermutlich etwas abgewandelt, in jedem Fall

existenzieller: Was soll aus meinem Leben werden? Wie soll und kann es weitergehen? Was will ich eigentlich?

Letzten Sommer suchte mich eine Freundin auf und bat mich um Hilfe: „August, ich habe einen Punkt erreicht, an dem ich nicht weiß, wie es weitergehen soll in meinem Leben. Ich bin frustriert. Mir fehlt die Orientierung. Beruflich habe ich einiges erreicht. Ich werde von meinen Kollegen geschätzt. Dennoch plätschern die Arbeitstage so dahin. Ich leiste meine Arbeit mit mehr oder weniger viel Lust. Mich schockiert der Gedanke, dass ich vermutlich noch 25 weitere Jahre in diesem Beruf verbringen werde, wenn nichts Einschneidendes passiert. Auch privat geht es mir nicht gut. Die Beziehung zu meinem Partner ist für mich seit geraumer Zeit unbefriedigend. Das kostet mich zusätzlich viel Kraft. Es muss sich etwas ändern. So kann es nicht weitergehen. August, was soll ich tun und womit anfangen?“

Ihre eigene Situation, liebe Leserin, lieber Leser, wird vermutlich ganz anders aussehen. Dennoch werden Ihnen manche Gedanken und Wünsche vertraut sein: Wie komme ich aus meiner verfahrenen Lebenssituation heraus? Wie finde ich meinen weiteren Weg? Woran soll ich mich dabei orientieren?

Ich habe diese Freundin ein Jahr lang in der Veränderung ihrer Situation und bei der Suche nach ihrem Weg begleitet. Sie hat mich fünfmal zum Gespräch aufgesucht, um sich Ideen zu holen, wie sie es angehen kann, wenn sie nicht weiterweiß. Die zweimonatigen Zeiträume zwischen den Gesprächen waren ihre

„Übungsfelder“, wie sie diese nannte. „Da erlaube ich mir das Erfolgreichsein und das Hinfallen, das Traurigsein und das Muthaben. Ich will Neues lernen, aber dabei nicht perfekt sein müssen“, sagte sie. Mit Erlaubnis dieser Freundin möchte ich Ihnen wichtige Ausschnitte aus diesen Gesprächen wiedergeben, sofern die Themen für andere Suchende nach dem Lebensweg und dem Lebensziel von Bedeutung sein können.

Jede Person stellt von ihrer konkreten Situation aus die Frage, wo und wie es gut weitergeht. Daher ist die hier angebotene Reihenfolge der Tipps und Überlegungen aus den fünf Gesprächen mit „Nora“ individuell zu handhaben. Nicht jedes Thema wird für jede Person gleich wichtig sein. Entscheidend ist, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bei jenen Fragen und Gedanken einsteigen, die Sie im Moment besonders ansprechen.

Ein **Arbeitsheft zum Herausnehmen** finden Sie im hinteren Teil des Buches. Darin sind 10 wichtige Zielfragen, auf die ich im Buch eingehen werde. An den entsprechenden Stellen lade ich Sie dazu ein, die jeweilige Zielfrage im Arbeitsheft für sich zu beantworten. Ihre Antworten sind etwas Persönliches und Intimes. Überlegen Sie sich daher, wo Sie Ihr Arbeitsheft aufbewahren möchten.

Vier wesentliche Empfehlungen vorneweg, die Sie beherzigen sollten. Mit ihnen erhöhen Sie Ihre Chancen, sich tatsächlich zu verändern:

- **Zeit und Platz für Neues:** Wer seine Lebensspur verändern oder eine neue finden will, braucht dafür „leere“ Zeiten. Vollkommen freie Zeiträume, um neu

zu denken. Das ist für Veränderungen entscheidend! Die meisten wollen sich zwar verändern, haben dafür jedoch viel zu wenig Platz im Alltag. Wenn das auch bei Ihnen der Fall ist, müssen Sie sich zuerst mit dem „Entrümpeln“ beschäftigen! Viele unserer seelischen, geistigen und praktischen Lebensräume sind mit zahlreichen Dingen vollgestellt, die wir in Wahrheit gar nicht mehr brauchen. Sie verstellen zudem den Blick und den Platz für Neues. Sie glauben gar nicht, was Sie alles nicht mehr brauchen, wenn Sie mit dem „Entrümpeln“ beginnen. Übrigens: Wer viel verändern will, braucht auch viel freien Platz für das Neue!

- **Geduld:** Wer seine Lebensspur finden und sich verändern will, braucht Geduld mit sich selbst. Spurensuche verlangt langsames Gehen und braucht das Innehalten. Ich muss schauen, wo ich bin, bevor ich eine Richtung einschlage. Wer ein von Stress Getriebener ist, sich keine Auszeiten gönnt und im Laufrad seiner bisherigen Lebensart verbleibt, wird seinen (neuen) Weg nicht finden. Die erwähnte Freundin ist ein sehr gestresster Mensch gewesen. Vor allem ihre geistigen Veränderungen innerhalb dieses einen Jahres waren enorm. Weniger „Speed“ und mehr Einsicht darin, dass wichtige Veränderungen sehr viel langsamer vor sich gehen, als sie es gern gehabt hätte, waren ausschlaggebend für ihre Entwicklungserfolge.
- **Schreiben:** Schreiben unterstützt Sie beim Konkretisieren und Verdichten Ihrer Gedanken. Was Sie schreiben, zeichnen oder mit Symbolen darstellen, hält das Wichtige präsent. Das nützt Ihnen auch, wenn Sie später manches nochmals überdenken und nachjustieren wollen. Schließlich zeichnen

Sie damit Ihren Entwicklungsweg auf – ähnlich einem Fahrtenschreiber, der in der Gesamtschau Ihren „roten Lebensfaden“ freigeben wird.

- **Gespräche:** Gespräche mit vertrauten und kompetenten Personen sind eine gute Klärungshilfe: Personen, die selbst einen emotionalen Abstand zum Problem haben, tun sich leichter als Sie selbst, Ihre Gedanken zu ordnen. Zudem kann ein anderer Blickwinkel neue Sichtweisen und Ideen bringen. Dennoch ist hier auch Vorsicht geboten. Erstens: Beschränken Sie sich darauf, nur wenige Personen in Ihre Überlegungen einzubinden. Zu viele Mitsprechende können Sie auch verwirren und Sie hören Ihre eigene innere Stimme nicht mehr. Zweitens: Sie können andere durchaus um Rat bitten, was diese an Ihrer Stelle tun würden. Hören Sie sich an, was sie zu sagen haben. Folgen Sie dennoch nicht einfach den Ratschlägen. Entscheiden Sie selbst, was Sie davon aufgreifen und was nicht. Keiner weiß besser als Sie selbst, was wirklich gut für Sie ist. Denn auch die besten Experten kennen Sie nicht so gut wie Sie sich selbst. Zudem gehen viele „Berater“ von ihrer eigenen Lebenserfahrung und -perspektive aus.

Zum Leseverständnis:

Die nachfolgenden Ausschnitte aus den fünf Gesprächen mit dieser Freundin – ich nenne sie „Nora“ („N“) – geben, wie angedeutet, nur Inhalte in verdichteter Form wieder, die für viele interessant sein können, die den eigenen Weg suchen.

An passenden Stellen habe ich Inhalte ergänzend eingefügt, die nicht Teil der Gespräche waren, jedoch für das Finden der eigenen Lebensziele wichtig sind.

„A“ steht für mich als August Höglinger, also für meine Fragen, Antworten und die ergänzenden inhaltlichen Impulse.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie für Ihre Sehnsucht nach Veränderung und für die Suche nach dem eigenen Weg in dieser Lektüre gedankliche und praktische Hilfen entdecken. Ich bin davon überzeugt, dass dies der Fall sein wird. Gehen Sie die Spurensuche langsam an. Nehmen und geben Sie sich dafür Zeit. Lesen Sie die im Buch angebotenen Zielfragen nicht nur. Beantworten Sie die gestellten Fragen spontan. Dann werden Sie deren Wirkung erfahren. Denn sie helfen Ihnen, wieder neue und attraktive Ziele für Ihr Leben zu finden.

Ihr

August Höglinger

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

ICH WILL MICH VERÄNDERN

A: Nora, bevor wir nach Auswegen aus deiner bisherigen Situation suchen, hätte mich Folgendes interessiert: Wie hast du bisher deine Wege, die du eingeschlagen hast, gefunden? Bist du mehr nach Plan oder mehr nach Zufall vorgegangen?

N: Darüber habe ich mir bis jetzt wenig Gedanken gemacht. Wie ich bisher meine Ziele gefunden habe, da werde ich mich vermutlich kaum von anderen Menschen unterscheiden. August, wie finden andere Menschen ihre Ziele im Leben?

Die meisten Menschen schießen in ihrem Leben
irgendwohin.

Danach stellen sie die Zielscheibe dort auf,
wohin sie getroffen haben.

A: In einem Bild gesprochen, tun die meisten Menschen Folgendes: Sie schießen irgendwohin in ihrem Leben und stellen dann, nachdem sie geschossen haben, die Scheibe genau dorthin, wohin sie getroffen haben. Dann klopfen sie sich auf die Schulter und sagen: „Habe ich nicht gut getroffen? Bin ich nicht ein guter Schütze?“ Diese Methode ist an und für sich nicht schlecht. Du hast es bisher mit manchen Vorhaben ja ähnlich gehalten. Die Methode hat jedoch einen großen Nachteil. Und diesen Nachteil hat mir ein befreundeter Arzt bewusst gemacht. Er hat mich

damals gefragt: „August, warum lerne ich in meinem Leben nichts dazu?“

Mein Freund war damals 42 Jahre alt. Er sagte: „Ich habe mit 39 Jahren diesen Fehler gemacht, mit 40, 41 wieder, und jetzt mit 42 Jahren mache ich diesen Fehler noch immer. Woran liegt das?“ Im Gespräch ist ihm bewusst geworden, dass er seine Vorhaben im Leben stets genau so angegangen ist: Er hat zuerst geschossen und dann seine Zielscheibe genau dorthin gehängt, wohin er getroffen hat. Er hat damit scheinbar immer „Volltreffer“ gelandet. Was sollte er daher auch dazulernen? Er war ja offenbar erfolgreich!

Ich erinnere mich noch gut an jenen Abend, an dem wir in einem Lokal ein gutes Glas Wein tranken, ein Blatt Papier zur Hand nahmen und das erste Mal eine Zielscheibe für das nächste Jahr festlegten. Wir fixierten jene Ziele und Maßnahmen, die er sich für das kommende Jahr vornahm. Er hatte zum ersten Mal in seinem Leben schriftlich Ziele formuliert.

Ein Jahr später setzten wir uns erneut zusammen, und ich fragte ihn: „Was ist aus deinen im Vorjahr festgelegten Zielen und Maßnahmen geworden?“ Weißt du, Nora, wo der Zettel meines Freundes mit den formulierten Zielen lag? Genau noch an derselben Stelle, wo er ihn vor einem Jahr hingelegt hatte. Er hatte zwar eine Zielscheibe aufgestellt und auch geschossen. Aber er hat die Zielscheibe nie betrachtet. Dadurch wusste er auch nicht, ob und wie er getroffen hat. Er befürchtete, die gesetzten Ziele nicht zu erreichen. Mit dem Blick auf die Scheibe hätte er vielleicht festgestellt, dass er danebengeschossen hat. Konsequenterweise hätte er sein Verhalten ändern müssen, um seine Ziele zu erreichen. Das wollte er jedoch nicht. Deshalb hat er den Zettel nie zur Hand genommen.

Habe ich meine Ziele getroffen?
Gelandete Treffer, echte Volltreffer ...

N: Was empfiehlst du mir, wie ich mit Vorhaben und Zielen besser umgehen kann?

A: Erstens: Sei mutig und sieh auf deinen Zielscheiben nach, die du treffen wolltest! Betrachte sie nach tatsächlich gelandeten Treffern und Fehlschüssen! Darin liegen viele Erkenntnisse für deinen weiteren Weg.

Zweitens: Plane deine Ziele und formuliere sie möglichst konkret. Dazu kann ich dir später gerne mehr sagen, wenn du das möchtest. Nütze all deine Chancen und Möglichkeiten, deine Ziele zu erreichen! Du kannst oft sehr viel mehr für deine Ziele tun, als du anfänglich glaubst. Die Frage ist vor allem: Was willst du? Das musst du für dich herausfinden. Wenn du dann weißt, was du willst, musst du deinen Weg zielstrebig gehen. Dieser Teil deines Glücks liegt in deiner Verantwortung.

Drittens: Dass man trotz allem Bemühen in schwierige Lebenssituationen geraten kann, ist normal. Auch in tiefe Krisen kannst du schlittern. Vor Schicksalsschlägen ist niemand sicher. Die Herausforderung liegt dann darin, sich diesen Umständen zu stellen und nichts über Jahre hinweg zu verschleppen. Genau in diesem Punkt unterscheiden sich die Menschen: Die einen stellen sich der Situation und steuern dagegen. Andere betauern ihre Lebenssituation und raffen sich nicht dazu auf, etwas an sich zu ändern. Es gibt noch genügend weitere Möglichkeiten, sich schwierigen Lebenslagen nicht zu stellen. Umso mehr freut es mich für dich, dass du deine Situation angehen und verändern willst.

N: Ich weiß, dass ich lange noch so dahinleben könnte wie jetzt. Finanziell bin ich halbwegs abgesichert. Es drückt mich kein Schmerz derart, dass ich mich unbedingt verändern müsste. Wenn ich jedoch so weiterlebe, stumpfe ich ab. Und irgendwann lebe ich ein graues Leben in eingefahrenen Bahnen. Wenn ich noch länger warte, könnte mir die Kraft fehlen, auszustiegen. Daher will ich jetzt etwas tun!

Irgendwann lebe ich ein graues Leben
in eingefahrenen Bahnen,
das ich so nie wollte.
Daher will ich jetzt etwas tun!

A: Auf dem Weg zu einem besseren Leben, zu deinem Leben, musst du eines bedenken: Du wirst auch zukünftig immer wieder danebenschießen! Es gibt für deine Vorhaben keine Erfolgsgarantie. Das ist so. Im Gespräch mit dem befreundeten Arzt ist ganz klar herausgekommen: Es geht oft nicht anders, als zuerst zu schießen und Fehlschüsse zu riskieren. Manche Beziehungsprobleme und andere Pläne in deinem Leben kannst du nicht akademisch lösen. Du musst etwas versuchen, riskieren und Erfahrung gewinnen. Dadurch entwickelst du ein Gespür für deine Ziele und für Treffer und Nieten. Es braucht schon Mut, ohne Erfolgsgarantie etwas anzugehen. Nur das Gehen des Weges kann dir zeigen, ob du dort ankommst, wohin du wolltest. Und: Du musst in regelmäßigen Abständen deine Zielscheibe betrachten, wie du getroffen hast. Nur wenn du nachsiehst, lernst du etwas dazu. Du soll-

test daraus unbedingt Konsequenzen ziehen, sonst bringen dir deine Erkenntnisse nichts.

N: Wie weiß ich, dass ich getroffen habe?

Woran wirst du einen echten Treffer, einen Volltreffer, erkennen?

A: Woran du einen echten Treffer erkennen wirst? Ein paar allgemeine Punkte lassen sich zur Orientierung benennen. Sie gelten sowohl für Beziehungsziele als auch für andere Vorhaben, die du verfolgst:

- Ein echter Treffer trifft – nämlich dich, ganz innen.
- Echte Treffer tun dir gut, nämlich nachhaltig, nicht nur für den Moment. Sie gehen unter die Haut, in dich hinein und schenken dir ein wohltuendes Gefühl. Echte Treffer machen dich wirklich zufrieden, nicht bloß kurz und oberflächlich. Du spürst ihre positive Wirkung noch Stunden danach als eine Art innere Freude und Wärme.
- Echte Treffer lassen Spannungen von dir abfallen, sie ent-spannen dich.
- Echte Treffer berühren dich als ganzen Menschen. Sie bringen dein Denken, dein Herz und dein inneres Gefühl spürbar in einen Klang – in Ein-Klang, der dir sagt: Ja, was du hier tust und erlebst, ist stimmig! Stimmt! So ist es ganz und gar gut!
- Echte Treffer schenken dir eine innere Erfüllung. Sie machen dich voll wie eine ganze Tankfüllung: Sie füllen dich auf mit Glück und lassen dich die Mühen und Risiken vergessen, die für dieses Ziel notwendig gewesen sind.
- Wer glücklich ist, strahlt das für andere spürbar



August Höglinger

Das kann doch nicht alles gewesen sein!

Sie suchen neue Perspektiven in Ihrem Leben? Stellen sich immer öfter die Frage nach dem eigentlichen Sinn Ihres Lebens? Finden Sie Ihr Lebensziel und machen Sie sich auf den Weg. Denn der erste Schritt zählt. 10 Fragen (im beiliegenden Arbeitsbuch) helfen Ihnen, Ihre persönlichen Antworten zu finden. Dieses Buch dient als Wegweiser und Begleitung auf dem Weg zu einem erfüllten Leben.

Der Autor August Höglinger begleitet Menschen, die sich in ihrem Leben weiterentwickeln wollen. Er hat mit Hilfe der 10 Fragen sein eigenes Lebensziel gefunden und ist seitdem als erfolgreicher Autor, Begleiter und Vortragender tätig.

Lebensziele
finden

ISBN 3-9501137-6-2



9 783950 113761

Weitere Informationen unter: www.hoeglinger.net