

Sinn-Fragen¹

- Was ist mein Beitrag an die Welt (aufgrund meiner Einzigartigkeit)?
- In welchem Lebensbereich trägt mich das Gefühl der Gewissheit, das Richtige zu tun?
- Wo empfinde ich Angst oder Schuld vor der Last des Commitments?
- Empfinde ich das, was ich tue als wertvoll?
- Was sind meine kostbarsten Erinnerungen?
- Was hat mich in dunklen Stunden getragen?
- Tue ich Dinge in meinem Leben, die andere als sinnlos betrachten, mit aber viel bedeuten? Für welchen Wert setze ich mich da ein?
- Wo habe ich Erfüllung erlebt, obwohl ich äußerlich gescheitert bin/erfolglos blieb?
- Spüre ich den Unterschied zwischen Erfolg und Erfüllung? Worin liegt er? Welche Erlebnisqualität ist für mich damit verbunden?
- Wäre ohne Erfolg vergeblich gewesen, was ich tat?
- Ist es stimmig, wenn ich es tue oder stimmiger, wenn ich es lasse?
- Drei Voraussetzungen für Verantwortung: Ist sie mit der eigenen Freiheit verbunden? Bin ich dem Ausmaß der Anforderung gewachsen? Fällt sie in meinen Zuständigkeitsbereich?
- Der Tod ist gewiss – Leben lässt sich nicht aufschieben: WOFÜR ist diese Zeit? Wofür ist die BESTE Zeit? Wofür ist HÖCHSTE Zeit?
- Überblicksfragen: Worum geht es hier? Wofür ist die Stunde da? Was ist jetzt notwendig? Was wird von mir gebraucht? Was ist konkret machbar?
- Wertfragen: Ist das Erkannte/Gefühlte wichtig? Was, wäre, wenn ich es nicht täte? Fühle ich einen Wert? Würde etwas geschehen, das nicht gut wäre?
- Freiheitsfragen: Muss ich es tun? Kann ich mir vorstellen, es nicht zu tun? Wer/was zwingt mich? Kann ich sagen: Ich will es? Freiwillig? Entspricht es mir?
- Verantwortungsfragen: Wofür/Für wen mache ich das eigentlich? Will ich es dafür tun? Soll ich die Sache unter diesen Umständen machen? Wer sagt, daß ich s machen soll? Ist es stimmig, wenn ich es tue? Oder ist es stimmiger, wenn ich es lasse?
- Tagesrückschau: Habe ich heute Freude, Zuneigung, Hinwendung, Liebe erfahren und geben können? Habe ich heute an einer Aufgabe freudvoll und mit Hingabe gearbeitet? Habe ich mich heute für etwas eingesetzt, das mir am Herzen liegt? Welche Gelegenheiten habe ich heute genutzt, welche verstreichen lassen?

¹ Zusammengestellt aus dem Buch: Alfried Längle, Sinnvoll leben, Residenz Verlag, Mai 2007