

Nimm dir in den kommenden Tagen oder Wochen 1-2 Stunden ungestörte Zeit und bewege die folgenden Aspekte - oder die, die dich ansprechen - sorgfältig und ehrlich in deinem Geist und Herz:

1. Beruf und Motivation

- Warum übe ich meinen jetzigen Beruf aus? Was hat mich ursprünglich motiviert? (z.B. Geld, Sicherheit, Neugier, helfen wollen, Status, Menschenkontakt...)
- Worin besteht meine tägliche Arbeit wirklich? Was tue ich konkret? Und: wofür trage ich (mit anderen) Verantwortung?

2. Wirkung nach innen und außen

- Wie beeinflusst meine Arbeit meine persönliche Entwicklung, meine Präsenz, meine geistige und emotionale Gesundheit, meine Werte?
- Welche Wirkung hat das, was ich tue, auf andere Menschen, auf Tiere, auf die Erde – direkt oder indirekt?
- Was bewirke ich kollektiv und gesellschaftlich durch meine Tätigkeit oder mein Engagement (berücksichtige auch Ehrenämter und unbezahlte Arbeit im weiteren Sinn).

3. Absicht, Motivation, Werte

- Welche bewussten oder unbewussten Absichten spüre ich, wenn ich an meine Arbeit/Lebensführung denke? Sind diese Absichten in Gier, Hass, Verblendung, Angst verwurzelt – oder in Mitgefühl, Freude, Gemeinsinn, Weisheit, Verantwortlichkeit?
- Welche meiner wichtigsten Werte werden durch meine Arbeit unterstützt oder vielleicht auch verletzt?
- Inwieweit ist meine Berufstätigkeit Ausdruck meines spirituellen Weges? Wo sind Trennungen spürbar? Wo ist Verbundenheit?

4. Körper, Geist und Herz

- Wie wirkt mein Beruf auf meinen Körper, mein Herz, meinen Geist? Erfüllt mich meine Arbeit oder laugt sie mich aus? Fördert meine Arbeit Resilienz und Mitgefühl – oder Degeneration und Abstumpfung?
- Was tut mir im Arbeitsalltag gut? Was schadet mir (und wie kann ich für mich sorgen?)

5. Ruf zur Veränderung

- Gibt es einen Bereich, in dem ich spüre, dass Veränderung nötig wäre – hin zu mehr Stimmigkeit, Kohärenz, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit?

- Was könnte ein erster konkreter Schritt sein (im Denken, Fühlen, Handeln, im Miteinander?), um das Leben (mein eigenes wie das anderer) zu nähren statt ihm Energie zu entziehen?
- Wovor habe ich Angst? Was hindert mich, Veränderungen anzugehen? Wie kann ich meine Kräfte und meine Spiritualität nutzen, um Herausforderungen anzugehen?

6. Gemeinschaft und Netzwerke

- Wo finde ich (im beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext) Inspiration, Rückhalt, Austausch? Wer kann mir Vorbild, Gesprächspartner*in, Begleiter*in sein?
- Wie trage ich dazu bei, dass Gemeinschaft, Solidarität und gegenseitige Unterstützung in meinem Umfeld wachsen?

Wenn du magst, dann schließe deine Reflexion durch einen kurzen, persönlichen Satz ab, der für dich zu einer Art Leitstern werden kann.

Zum Beispiel: „**Von heute an möchte ich....tun, um mein Leben, meine Arbeit und meine Werte mehr in Einklang zu bringen.**“

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen oder ‚die richtige‘ Antwort zu finden. Es geht um Ehrlichkeit, Tiefe, Selbstmitgefühl – und darum, deinen Weg bewusst und mutig weiterzugehen.

Gutes Gelingen & eine aufrichtige Selbstbegegnung