

Hobby Coaching

Eva Göpner

Woche 4

Was zu Deiner Persönlichkeit gehört

Letzte Woche hast Du Dich ausführlich mit den schönsten Tätigkeiten und Träumen Deiner Kindheit beschäftigt. Vermutlich hast Du vieles entdeckt, was Dir damals Spaß gemacht hat und heute in Deinem Leben fehlt. Ich hoffe sehr, dass Du begonnen hast, diese fehlenden Anteile in Dein Leben zu integrieren.

Diese Woche gehst Du einen Schritt weiter und überlegst, was Dich heute als Erwachsenen wirklich begeistert, was Dich antreibt und was zu Dir passt.

Die folgende Übung solltest Du möglichst spielerisch und spontan mitmachen, ohne lange zu überlegen. Bitte nimm Dir einen Stift und lies die folgenden Begriffspaare durch. Dabei streichst Du spontan und ohne lange zu überlegen den Begriff durch, der Dir weniger wichtig ist. Bitte mache diese Übungen so schnell und spontan wie möglich, ohne lange nachzudenken. Dies ist ganz wichtig, damit Dein Unterbewusstsein sich einschalten kann. Es gibt bei dieser Übung kein richtig und kein falsch.

Bitte bei jedem Paar den weniger wichtigen Begriff durchstreichen:

Macht – Freiheit	Herausforderung – Ruhm
Lebenskraft – Schönheit	Beziehungen - Status
Neugier – Anerkennung	Freude – Idealismus
Spaß – Ruhe	Familie – Sinnlichkeit
Ordnung – Sparsamkeit	Sicherheit - Abenteuer
Reichtum – Harmonie	Erfolg – Genuss
Ehre - Gerechtigkeit	Unabhängigkeit - Aktivität

Hobby Coaching

Eva Göpner

Von den 14 nicht durchgestrichenen Begriffen kreist Du jetzt, auch wieder ganz spontan, die 7 Begriffe ein, die Dich am meisten positiv ansprechen. Bitte auch hier nicht lange überlegen, sondern aus dem Bauch heraus entscheiden.

Diese 7 Begriffe, die Dir am wichtigsten sind, bringst Du nun in eine gefühlsmäßige Reihenfolge. Das für Dich wertvollste Wort ist die Nummer 1, das zweitbeste die Nummer 2 usw. bis Nummer 7. Auch hier bitte wieder ganz spontan entscheiden:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Wenn Du diese Übungen alle ganz spontan und aus dem Bauch heraus gemacht hast, hast Du jetzt Deine stärksten Lebensmotive gefunden. Schau Dir bitte vor allem die ersten drei Worte an.

Das sind die Dinge, die in Deinem Leben erfüllt sein müssen, damit es Dir gut geht.

Spüre in diesen Satz hinein und denke an diese drei Worte. Wie fühlt es sich an? Passen sie zu Dir? Fühlt sich das gut und stimmig an? Nun hast Du eine klare Leitlinie sowohl für die Hobbyfindung als auch für Dein Leben allgemein.

Diese Übungen sind die wichtigsten überhaupt, um herauszufinden, was wirklich zu Dir passt. Denn das sind Deine Eigenschaften und Lebensmotive.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Diese sieben Begriffe sind unbedingt zu berücksichtigen, wenn wir das richtige Hobby für Dich finden wollen. Frage Dich, wie viele davon bereits in Deinen jetzigen Freizeitaktivitäten vorhanden sind. Vermutlich nur sehr wenige, sonst hättest Du Dich nicht zu diesem Hobbycoaching angemeldet. Dir fehlen ganz wichtige Anteile in Deinem Leben, um wirklich mit großem Spaß Deine Freizeit zu erleben und Dich schon den ganzen Tag darauf zu freuen. Wir wollen etwas finden, für das Du schon morgens mit Elan aus dem Bett springst. Sei jetzt nicht traurig, denn vielen Menschen geht es ähnlich wie Dir. Sie machen in ihrer Freizeit irgendwas, nur um die Zeit auszufüllen. Aber Du kannst sicher sein, dass es ein Hobby gibt, das perfekt zu Dir und Deinen Lebensmotiven passt.

Lebensmotive

Zu den Begriffen möchte ich Dir noch etwas erklären. Es gibt Lebensmotive, die uns angeboren sind. Dazu gehört die Neugier, der Wunsch nach Beziehungen, Genuss, Freude, Harmonie und Aktivität.

Es gibt aber auch Lebensmotive, die wir gelernt haben. Viele dieser Motive entstehen aus einem Mangel in unserer Kindheit. Das Gefühl der Ohnmacht entsteht oft schon sehr früh, weil wir als Kind machtlos sind. Viele Menschen streben nach Anerkennung, weil sie diese in ihrer Kindheit nicht erlebt haben. Manche Menschen empfinden einen Drang nach Gerechtigkeit, weil sie als Kind viele Ungerechtigkeiten erleben mussten. Jemand, der keine eigene Meinung besitzt, benötigt vielleicht Statussymbole, die ihn wichtig erscheinen lassen. Der Wunsch nach Unabhängigkeit ist oft der Wunsch, sich aus engen Fesseln zu befreien.

Die angeborenen Lebensmotive verändern sich im Laufe des Lebens nicht. Die erworbenen Lebensmotive können sich aber je nach Lebenslage und Entwicklung des Menschen verändern. Wenn wir unsere anerzogenen Glaubenssätze aufdecken und überwinden, können wir unsere erworbenen Lebensmotive verändern. Schau Dir nun Deine ersten sieben Lebensmotive noch einmal an und frage Dich bei jedem einzelnen, ob es Dir angeboren oder erlernt ist.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Bei Deinen erlernten Eigenschaften kannst Du überlegen, wodurch sie entstanden sind und wer Deine Glaubenssätze geprägt hat. Hier möchte ich den Begriff Glaubenssätze einmal erklären. Es gibt Menschen, die glauben: „Finanziell komme ich nie auf einen grünen Zweig!“ Oder: „Alle reichen Menschen sind unehrlich!“ Diese Glaubenssätze verhindern, dass sie selbst jemals wohlhabend werden. Es sind Sätze, die sie in ihrer Kindheit gelernt haben und die mit ihrer Geschichte eigentlich gar nichts zu tun haben. Dennoch wirken diese Sätze so mächtig, dass sie in Erfüllung gehen. Erst wenn man sich von diesen Glaubenssätzen befreit hat, kann man sich ein Leben im Wohlstand erlauben.

Was Deine angeborenen Motive bedeuten können

Wenn „Freiheit“ eines Deiner Grundmotive ist, ist ein Hobby am Tisch oder in Räumen wohl nicht das Richtige für Dich. Dann sollten wir nach etwas suchen, das Dein Gefühl von Freiheit auch wirklich befriedigt.

Ebenso ist es mit dem Begriff „Abenteuer“. Auch hier wirst Du als Briefmarken- oder Münzsammler keine Erfüllung finden. Solltest Du allerdings „Sicherheit“ gewählt haben, wärest Du hier vielleicht gut aufgehoben.

Wenn Dir „Beziehungen“ wichtig sind, brauchst Du Kontakte zu anderen Menschen. Wir werden also Ausschau halten nach einem Hobby, das Du mit anderen gemeinsam ausüben kannst.

Falls Du „Aktivität“ gewählt hast, brauchst Du ein Hobby, das Dich körperlich aktiv fordert.

Solltest Du „Genuss“ oder „Sinnlichkeit“ gewählt haben, geht es vielleicht um die schönen Künste oder auch ganz direkt um Essen und Trinken. Auch die „Schönheit“ finden wir in diesem kreativen Bereich.

Die „Lebenskraft“ deutet darauf hin, dass Du sehr viel Energie in Dir verspürst, sie aber nicht wirklich ausleben kannst. Vielleicht fühlst Du Dich auch gerade sehr erschöpft, hast Dich verausgabt, fühlst Dich kraftlos und pausenlos überfordert. Gerade dann ist es wichtig, diese Lebenskraft wieder in Deinen Alltag zu integrieren.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Dies sollen nur einige Beispiele sein, sicher fallen Dir selbst noch andere dazu ein.

Es ist sehr wichtig, diese angeborenen Lebensmotive zu berücksichtigen und in Dein Leben zu integrieren. Ansonsten kannst Du nie glücklich werden und wirst vielleicht sogar krank davon.

Dein Merksatz für Dein weiteres Leben könnte folgender sein:

ich bin hier auf dieser Welt, um

.....

zu leben und glücklich zu sein! (In die Lücke setzt Du die ersten drei angeborenen Motive ein.)

Nutze die kommende Woche, um darüber nachzudenken, welche Deiner angeborenen Lebensmotive in Deinem Leben fehlen und welche Du bereits in Dein Leben integriert hast. Schreibe Dir am besten alles auf, was Dir dazu einfällt. Beobachte Dich bei allen Deinen Tätigkeiten.

Welche machen Dich glücklich? Was machst Du gerne? Wozu musst Du Dich zwingen? Welche Situationen kannst Du verändern? Was kannst Du tun, um noch mehr das zu integrieren, was am besten zu Dir passt? Wie willst Du in Zukunft leben?

Denke in dieser Woche über Dich nach und spüre in Dich hinein. Das ist eine sehr große Aufgabe und solltest Dir viel Zeit für Dich nehmen. Es ist sehr wichtig, um Deine Seele und Dein Unterbewusstsein in diesen Hobbyfindungsprozess zu integrieren. So lernst Du Dich besser kennen und spürst genauer, was zu Dir passt. Ich wünsche Dir eine erkenntnisreiche Woche!

Träume groß!

Deine Eva