

Übung

**Banal, aber zentral:
Zwei einfache Listen,
die Ihr Leben von nun an
begleiten und verändern**



© Holger Kuntze, Berlin/ Kösel Verlag München 2021

Diese Übung ist ein Auszug aus:

Holger Kuntze

Das Leben ist einfach, wenn du verstehst, warum es so schwierig ist.

Persönliche Krisen überwinden, innere Freiheit gewinnen

Kösel Verlag München 2021 ISBN 978-3-466-34765-0

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung
ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

www.holgerkuntze.de

anhaltend pflegen und nachtragen und die damit ganz wunderbare Erfahrungen sammeln und immer wieder aus der Fülle der Liste spontan viel Kraft, Inspiration und Freude ziehen.

Übung

Meine Dankbarkeit

Mögliche Leitfragen, die Ihnen helfen, Ihre besten Antworten zu finden:

Wofür schlägt mein Herz? Wann fühle ich mich wohl und angekommen? Was bringt mich vor Rührung oder vor Freude zum Weinen? Worüber lache ich? Wovon kann ich nicht genug bekommen? Was gibt mir Energie? Worin kann ich mich verlieren? Wann bin ich im Flow und verliere das Zeitgefühl? Wozu sage ich immer wieder Ja? Wozu sage ich: Ich will? Was macht mir Freude? Wofür engagiere ich mich? Wofür stehe ich gern früh auf? Wozu sage ich: Bitte mehr davon?

Wofür ich jeden Tag dankbar sein kann/Was mir im Erleben immer wieder Freude macht:

Antwortbeispiele

- Mit meinen Geschwistern über unsere Kindheit sprechen.
- Das Gespräch mit meinen Kindern.
- Mit Freunden zu verreisen.
- Mit meinem Partner allein zu sein.
- Mit meinem Partner zu verreisen.
- WhatsApp/SMS-Nachrichten von meinem Partner zu erhalten.
- Gemeinsam alte Bilder anzuschauen.
- Am Tisch zu sitzen mit vielen und zuzuhören.
- Schweigend in einer Gruppe zu sein.
- Im Auto mit einem Freund zu reden.
- Helfen zu können.
- Ein gutes Buch zu lesen.
- Einen klugen Gedanken zu haben/zu lesen.
- Innerhalb einer Struktur eine feste Rolle zu haben.
- Menschen in ihren Veränderungen zu unterstützen.
- Skifahren.
- Snowboarden.
- Kitesurfen.
- Karate.
- Rennradfahren.
- In den Bergen zu sein.
- Wandern.
- Tennis zu spielen.
- Golf zu spielen.
- Grillen.
- In einem See zu schwimmen.
- Feuer zu machen.
- In einen Kamin zu schauen.
- Ein Sonnenaufgang in den Bergen.
- Kalter Wind auf den Wangen.
- Die Gischt im klaren schwarzen Wintermeer zu sehen.
- Bei einem traurigen Lied zu weinen.
- In den blauen wolkenlosen Sommerhimmel zu schauen.
- Von einem klugen Gedanken ergriffen zu sein.
- Den Duft meiner Kinder zu riechen.
- Nachts in den Sternenhimmel zu blicken.
- Die Ewigkeit in den Armen eines geliebten Menschen zu spüren.
- Sexualität zu erleben.

- Die morgendliche eiskalte Dusche.
- Das abendliche warme Bad.
- Der Duft von Kaffee.
- Der Geschmack von Brot/ von Pommes bei McDonald's.
- Das Geräusch von knusprigem Baguette.
- Vanilleeis.
- Die frische Salzigkeit des Meeres.
- Barfuß am Strand zu laufen.
- Die Schönheit der Blumen.
- Das Rascheln der Blätter.
- Die Ruhe im Wald.
- Die Ekstase einer Clubnacht.
- Das Adrenalin einer Partynacht.
- Die Resonanz meiner Knochen bei einem lauten Konzert.
- Vicky Leandros/Helene Fischer/Deichkind/Bob Dylan/Bruce Springsteen.
- Deutschen Schlager, Deutsch-Rap, Jazz, klassische Musik, Ambient, Acid House zu hören.
- Der Duft frischer Bettwäsche.
- Eine Tüte Chips zu futtern.
- Meine Lieblingsserie zu schauen.
- Fußballspiele zu schauen.
- Fußball zu spielen.
- Immer wieder den Wechsel der Jahreszeiten zu bemerken, als hätte ich es nie zuvor erlebt.
- Das Gefühl, in ein offenes Feuer zu schauen.
- Die Wärme eines Kaminofens.
- Der Geruch eines Apfels, einer Zwiebel.
- Der Duft meiner Frau/ meines Mannes.
- Mich an schöne Dinge in der Vergangenheit zu erinnern.
- Pläne für die Zukunft zu schmieden.
- Mir zu überlegen, was ich mit einem Lottogewinn machen würde.
- Kinder auf einem Spielplatz zu sehen.
- Verliebte alte Paare auf der Parkbank.
- Vögel im Flug zu beobachten.
- Das Zwitschern der Vögel.
- Das Bellen des Hundes.
- Das Schnurren der Katze.

- Der Blick auf die Wolken aus einem Flugzeug.
- Klavier/Violine/Bratsche/ Gitarre/Querflöte/ Schlagzeug zu spielen.
- Singen.
- Malen.
- Tanzen.
- Den Rasen zu mähen.
- Gemüse zu pflanzen und zu ernten.
- Schneebälle zu werfen.
- Schneeflocken mit der Zunge aufzufangen.
- Nackt in einen See zu springen.
- Eine Bratwurst mit Senf zu essen.
- Holzarbeiten zu machen.
- Möbel zu bauen.
- Genau jetzt zu leben.
- Songs aus meiner Jugend zu hören.
- Mich erinnern zu können.
- Frieden mit meinen Eltern gefunden zu haben.
- Mich selbstständig gemacht zu haben.
- Vor dreißig Jahren meine Frau/meinen Mann kennengelernt zu haben.
- In einer festen Struktur zu arbeiten.
- Die Ruhe des Angels.
- In Berlin zu leben.
- Auf dem Land zu leben.
- In den Bergen zu leben.
- Am Meer zu leben.
- In Deutschland zu leben.
- Die Schönheit meiner Wohnung/meines Hauses.
- Die Ruhe und Sicherheit meiner Wohnung/meines Hauses.
- Gesund zu sein.
- Mit meiner Krankheit bestmöglich umzugehen.
- Dass es meinen Kindern gut geht.
- Pläne zu haben.
- Neugierig zu sein.
- Zuversichtlich zu sein.
- Mutig zu sein.
- Klug zu sein.
- Optimistisch zu sein.
- Die Hilfsbereitschaft der Menschen zu sehen.
- Die Hilfsbereitschaft meiner Freunde zu erleben.
- Jung zu sein.
- Nicht mehr jung zu sein.
- Alt zu sein.
- ...

Übung

Meine Ressourcen/Was ich kann/Meine Talente/Meine Kenntnisse/Meine Fertigkeiten/Was ich bislang in diesem Leben schon gelernt habe und mir anhaltend zur Verfügung steht:

Und auch hier wieder Antwortbeispiele aus meiner Praxis:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren. | <input type="checkbox"/> Schweißen. |
| <input type="checkbox"/> Auto fahren. | <input type="checkbox"/> Löten. |
| <input type="checkbox"/> Motorrad fahren. | <input type="checkbox"/> Traktor fahren. |
| <input type="checkbox"/> Ski fahren. | <input type="checkbox"/> Stricken. |
| <input type="checkbox"/> Skateboarden. | <input type="checkbox"/> Nähen. |
| <input type="checkbox"/> Golf spielen. | <input type="checkbox"/> Backen. |
| <input type="checkbox"/> Tennis spielen. | <input type="checkbox"/> Marmelade kochen. |
| <input type="checkbox"/> Tischtennis spielen. | <input type="checkbox"/> Word/Excel/PowerPoint/
Datev/CAD. |
| <input type="checkbox"/> Skat spielen. | <input type="checkbox"/> Tanzen. |
| <input type="checkbox"/> Pokern. | <input type="checkbox"/> Schwimmen/Segeln/
Surfen. |
| <input type="checkbox"/> Zaubertricks. | <input type="checkbox"/> Schreiben. |
| <input type="checkbox"/> Jonglieren. | |
| <input type="checkbox"/> Fußball spielen. | |

- Tippen.
- Malen.
- Singen.
- Ein Instrument spielen.
- Deutsch/Englisch/
Französisch/Polnisch/
Türkisch/Spanisch.
- Kochen.
- Ich bin beruflich sattel-
fest im Bereich X.
- Ich kenne mich privat,
einfach aus Interesse, aus
im Bereich Y.
- Ich bin belastbar.
- Ich bin flexibel.
- Ich bin lustig.
- Ich bin energetisch.
- Ich bin durchsetzungs-
stark.
- Ich bin friedlich.
- Ich bin ruhig.
- Ich kann frei sprechen
und spontan Reden
halten.
- Ich kann improvisieren.
- Ich kann Verbindungen
herstellen.
- Ich kann Menschen
verbinden/zusammen-
bringen.
- Ich kann Kontakt halten.
- Ich kann offen auf
Menschen zugehen.
- Ich kann führen.
- Ich kann delegieren.
- Ich kann kontrollieren.
- Ich kann im Team gute
Entscheidungen finden.
- Ich kann allein gute
Entscheidungen finden.
- Ich kann eine Runde
erheitern.
- Ich kann verspielt und
offen sein.
- Ich kann feinfühlig und
unterstützend sein.
- Ich kann sehr präzise
arbeiten.
- Ich kann große Ideen und
Visionen entwickeln.
- Ich kann Dinge
anstoßen.
- Ich kann Dinge zu Ende
führen.
- Ich kann repräsentieren.
- Ich kann Kunden
gewinnen.
- Ich kann Kunden
betreuen.
- Ich kann Projekte besser
machen.
- Ich kann Smalltalk.
- Ich kann mit Sprache sehr
gut umgehen.
- Ich kann mit Zahlen sehr
gut umgehen.
- Ich kann mit Gefühlen
und Beziehungen sehr gut
umgehen.
- Ich kann die Klappe

- halten, wenn es angebracht ist.
- Ich habe Charisma.
- Ich bin klug.
- Ich bin neugierig, lern- und wissbegierig.
- Ich kann Gespräche moderieren.
- Ich kann trösten.
- Ich bin ein guter Vater/ eine gute Mutter.
- Ich bin ein guter Partner.
- Ich kann Liebe schenken und zeigen.
- Ich kann mich in neuen Situationen zurechtfinden.
- Ich bin sportlich.
- Ich bin intuitiv.
- Ich bin romantisch.
- Ich bin hilfsbereit.
- Ich bin verlässlich.
- Ich schaffe Ordnung.
- Ich bin treu.
- Ich bin ein harter Arbeiter.
- Ich bin anpassungsfähig.
- Ich bin fantasievoll.
- Ich habe ein gutes Gedächtnis.
- Ich bin dankbar.
- Ich bin demütig.
- Ich bin offen.
- ...