

Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Das kann sich doch jeden Tag ändern, sagen Sie?
Sorry, das stimmt nur bedingt. Jeder Mensch hat da eine
Art Grundmelodie. Hören Sie mal hin



SERIE »DAS MACHT MICH AUS!«: PSYCHOTEST 3

Auf die Frage »Was ist Ihnen am wichtigsten?« antworten die meisten: eine liebevolle Beziehung, die Familie, gute Freunde, ein interessanter Beruf, Gesundheit, attraktives Aussehen, genügend Geld. Aber diese Kategorien sind vordergründig. Das, was wir besonders lieben, schätzen oder uns wünschen, unterliegt einer tieferen Motivation; dieses Wort, vom lateinischen *movere* für »bewegen« hergeleitet, weist bereits darauf hin, was für uns von Belang ist: nämlich das, was uns innerlich in Schwung bringt. Welche Priorität wir da setzen, hängt

mit unserer Persönlichkeit zusammen. Für den einen ist zwischenmenschlicher Kontakt das größte Glück. Dem anderen bedeutet individuelle Freiheit viel, oder es ist ihm wichtig, einen höheren Sinn im Leben zu finden. Während allgemeine Bedürfnisse und Wünsche von der jeweiligen Lebensphase abhängen und entsprechend variieren, bleibt unser Hauptmotiv konstant und bestimmt wie eine Grundmelodie unsere Entscheidungen und unser Handeln. Testen Sie hier, was für Sie von besonderer Bedeutung ist. Nur wenn Sie wissen, was Sie wirklich wollen, können Sie es sich auch auf vielfältige Weise holen.

Test **Dr. Eva Wlodarek**

KREUZEN SIE IMMER DIE ANTWORT AN, DIE AUF SIE AM EHESTEN ZUTRIFFT.

1. Die Firma, in der Sie angestellt sind, verlagert ihre Produktion nach China. Sie bekommen eine Abfindung – das war's. Sie ...

- ☐ erkennen, wie schnell sich alles ändern kann, und überdenken Ihr Leben neu. (B)
- ☐ kümmern sich sofort darum, wie Sie das Geld am besten anlegen. (E)
- ☐ verbreiten in Ihren Netzwerken, dass Sie einen neuen Job suchen. (C)
- ☐ tun endlich, was Sie schon immer tun wollten, und machen sich selbstständig. (D)
- ☐ sind optimistisch: Jemand mit Ihren Fähigkeiten wird immer gebraucht. (A)

2. Reden ist nicht immer Gold. Am meisten stört es Sie, wenn jemand ...

- ☐ das Blaue vom Himmel erzählt und man nie weiß, ob es stimmt. (E)
- ☐ tönt, was er alles Großartiges vorhat, aber nichts auf die Reihe kriegt. (A)
- ☐ vor allem Klatsch und Tratsch verbreitet. (B)
- ☐ keine eigene Meinung hat und anderen nach dem Mund redet. (D)
- ☐ nur von sich redet und sich nicht für sein Gegenüber interessiert. (C)

3. Welche Situation wäre Ihnen besonders peinlich?

- ☐ Sie leben vegetarisch und missionieren Ihre Freunde gern in puncto ethische Ernährung – und dann erwischt man Sie mit einer Currywurst. (B)
- ☐ Sie laden einen Kunden zum Essen ein. Als Sie bezahlen wollen, stellen Sie fest, dass Sie Ihr Portemonnaie zu Hause gelassen haben. (E)
- ☐ Sie haben sich bereit erklärt, auf dem Jubiläum Ihres Patenonkels eine Rede zu halten. Kurz vorher stellen Sie fest, dass Sie Ihr Manuskript vergessen haben. (A)
- ☐ Sie haben eine Bekannte, die Sie spontan besuchen wollte, mit der Ausrede abgewimmelt, Sie seien krank. Und dann treffen Sie sie am Abend an der Kinokasse. (D)
- ☐ Sie lästern auf dem Büroflur über eine Kollegin. Als Sie sich umdrehen, steht Sie hinter Ihnen und sieht Sie entsetzt an. (C)

4. Welche negative Eigenschaft ist bei Ihnen am wenigsten ausgeprägt?

- ☐ Aufschieberitis (A)
- ☐ Intoleranz (D)
- ☐ Leichtsinn (E)
- ☐ Launenhaftigkeit (C)
- ☐ Oberflächlichkeit (B)

5. Welcher Spruch trifft Ihre Lebensphilosophie am besten?

- ☐ Erfahrungen vererben sich nicht, jeder muss sie allein machen. Kurt Tucholsky (D)
- ☐ Liebe verschenkt, Egoismus leiht. Friedrich v. Schiller (C)
- ☐ Tu das, was du fürchtest, und das Ende der Furcht ist gewiss. Ralph Waldo Emerson (A)
- ☐ Wie einfach wäre das Leben, wenn sich die unnötigen Sorgen von den echten unterscheiden ließen. Karl Heinrich Waggerl (E)
- ☐ Es ist besser, hohe Grundsätze zu haben, die man befolgt, als noch höhere, die man außer Acht lässt. Albert Schweitzer (B)

6. Beim Kerzenausblasen zu Ihrem Geburtstag wünschen Sie sich, dass Sie ...

- ☐ auch im nächsten Jahr gesund und munter in diesem Kreis feiern können. (C)
- ☐ viel Neues erfahren und sich weiterentwickeln. (B)
- ☐ endlich Zeit für das finden, was bisher zu kurz gekommen ist. (D)
- ☐ alles bleibt, wie es ist – oder noch ein bisschen besser wird. (E)
- ☐ erreichen, was Sie sich für das neue Lebensjahr vorgenommen haben. (A)

7. In Ghostfork Castle schwatzt das Personal miteinander. In wen können Sie sich am besten einfühlen?

- ☐ Mylady hat mich heute gelobt, weil ich das Silber so gründlich geputzt habe. »Wenn ich etwas tue, dann mache ich es auch richtig«, habe ich gesagt. Das kam gut bei ihr an. (A)
- ☐ Es will mir nicht einleuchten, dass wir von der Dienerschaft weniger wert sein sollen als Mylord und Mylady. Wir sind schließlich auch von Gott geschaffene Menschen. (B)
- ☐ Gestern habe ich mich heimlich in die Bibliothek geschlichen und in einem Buch über Indien gelesen. Dahin würde ich zu gerne auswandern. Und dann einen Sari tragen und auf einem Elefanten reiten. (D)
- ☐ Catherine und Thomas hängen sehr an mir. Mylady ist ja ständig mit gesellschaftlichen Verpflichtungen beschäftigt, sodass ich fast die Mutter der beiden Kleinen bin. Sie sind aber auch zu lieb. (C)
- ☐ Ich bin froh, dass ich hier arbeiten darf. Die Bezahlung und die Unterbringung sind viel besser als in den anderen Häusern. Deshalb hoffe ich, dass ich lange bleiben kann. (E)

8. Die 16-jährige Tochter von Bekannten will als Au-pair nach Paris. Sie sagen:

- ☐ Bist du dafür nicht noch ein bisschen zu jung? (E)
- ☐ Oh, Paris! Das ist eine fantastische Stadt! (D)
- ☐ Kannst du denn gut mit Kindern umgehen? (C)
- ☐ Super, da lernst du fließend Französisch. (A)
- ☐ Das wird sicher nicht einfach, aber du schaffst das bestimmt. (B)

9. Ein kurzer Blick in die Zukunft. Mit 77 Jahren ...

- ☐ gründen Sie mit einigen anderen fitten Senioren eine WG. (C)
- ☐ überlegen Sie, ob Sie eigentlich noch einmal eine Reise in ferne Länder machen möchten. (D)

- ☐ gehen Sie mit Ihren Enkeln auf Umweltschutz-Demos. (B)
- ☐ sitzen Sie entspannt in der Hollywoodschaukel und trinken ein Gläschen. (E)
- ☐ schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte für die Nachkommen auf. (A)

DAS MACHT MICH AUS!

Eine ZEIT WISSEN-Serie mit drei Psychotests

1. TEIL:

Wie sieht Ihre dunkle Seite aus?

(5/2019, nachbestellbar unter zeit.de/zw-archiv)

2. TEIL:

Welche Masken tragen Sie?

(6/2019, nachbestellbar unter zeit.de/zw-archiv)

3. TEIL:

Was ist Ihnen wirklich wichtig?

(diese Ausgabe)

10. Da kommt bei Ihnen Panik auf:

- ☐ Auf Ihrem Smartphone erscheinen plötzlich Bildstörungen. (A)
- ☐ Sie warten schon eine halbe Stunde auf Ihr Date und können es per Handy nicht erreichen. (C)
- ☐ Ihr Vorgesetzter bittet Sie, für ihn zu lügen. (B)
- ☐ Das Flugzeug macht plötzlich merkwürdige Geräusche. (E)
- ☐ Sie stecken im Aufzug eines Kaufhauses fest. (D)

11. Angenommen, Sie besitzen dafür alle Voraussetzungen – welche Sportart möchten Sie ausüben?

- ☐ Golf (E)
- ☐ Yoga (B)
- ☐ Surfen (D)

☐ Beachvolleyball (C)

☐ Tennis (A)

12. In einem Job-Projekt übernehmen Sie am liebsten diese Aufgabe:

- ☐ Sie planen die Termine und Kosten. (E)
- ☐ Sie schreiben die Dokumentation und die Berichte. (B)
- ☐ Sie stellen ein Team zusammen. (C)
- ☐ Sie stimmen die Projektziele ab. (A)
- ☐ Sie checken, wie es die Konkurrenz macht. (D)

13. In einer Partnerschaft ist besonders wichtig, dass man ...

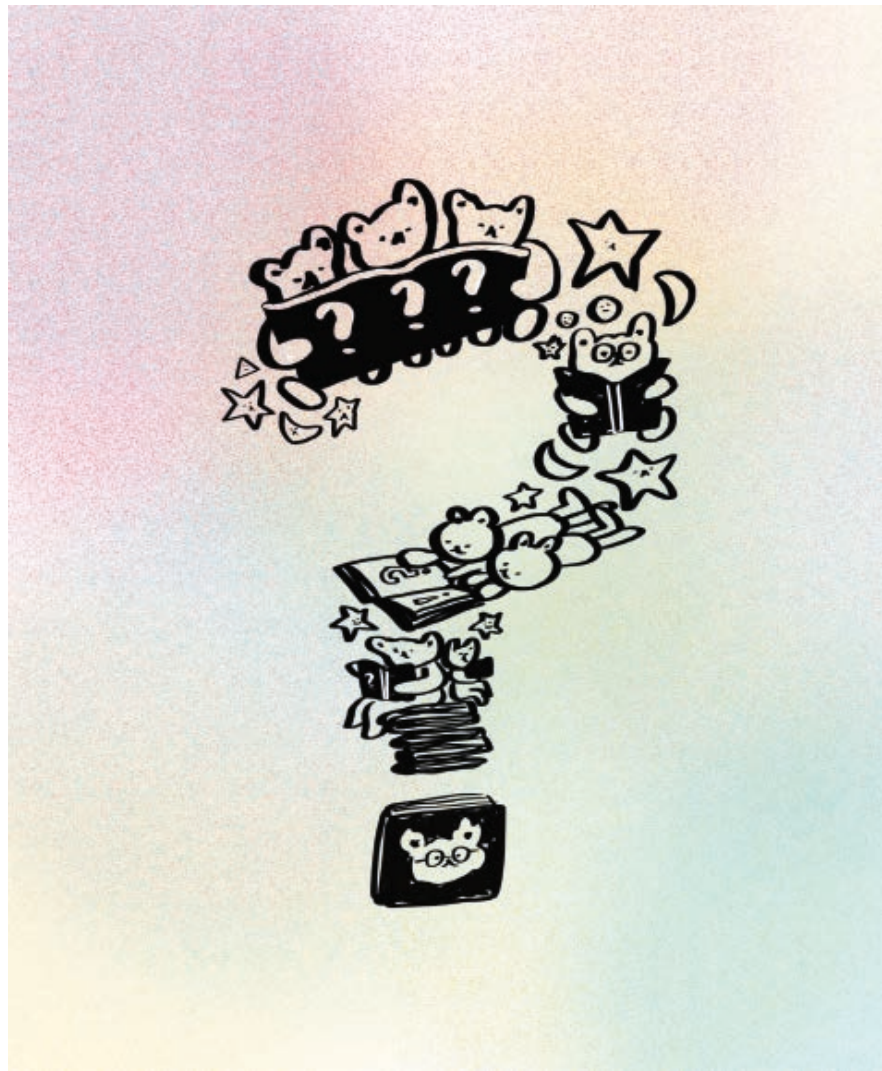
- ☐ viel gemeinsam unternimmt. (C)
- ☐ auch seine eigenen Interessen pflegt. (D)
- ☐ einander treu ist. (E)
- ☐ gemeinsame Ziele hat. (A)
- ☐ wertschätzend miteinander umgeht. (B)

14. Endlich Urlaub. Am liebsten ...

- ☐ Sonnenscheingarantie auf Gran Canaria (E)
- ☐ eine sündhaft teure Kreuzfahrt in die Karibik (C)
- ☐ einen Sprachkurs in Cambridge (A)
- ☐ Waldbaden in Österreich (B)
- ☐ einen wochenlangen Segeltörn auf dem Mittelmeer (D)

15. Gibt es einen roten Faden, der sich durch Ihr Leben zieht?

- ☐ Ich höre meist auf meine Intuition. (B)
- ☐ Ich gebe immer mein Bestes. (A)
- ☐ Ich muss nicht jedem gefallen. (D)
- ☐ Ich bin erst einmal zu jedem freundlich. (C)
- ☐ Ich gehe möglichst wenig Risiken ein. (E)



16. Einer Bekannten geht es nicht so gut, sie jammert Ihnen die Ohren voll. Sie sagen:

- ☐ Komm, wir trinken jetzt einen Kaffee, dann sieht die Welt bestimmt anders aus. (C)
- ☐ Betrachte es doch mal positiv: In jeder Krise liegt auch eine Chance. (B)
- ☐ Du musst doch nicht alles allein bewältigen. Hol dir kompetente Unterstützung. (E)
- ☐ Das tut mir wahnsinnig leid. Ich würde dir ja gerne helfen, aber ich bin selbst gerade im Stress. (D)
- ☐ Jammern bringt doch nichts. Überleg lieber, wie du deine Situation verbessern kannst. (A)

17. Die größte Mutprobe wäre für Sie, ...

- ☐ an einer Gruppenreise teilzunehmen. (D)

- ☐ bewusst Rechtschreibfehler in einer wichtigen geschäftlichen E-Mail zu machen. (A)
- ☐ ohne Hotelreservierung und ohne Handy einen Städtetrip zu unternehmen. (E)
- ☐ ein einwöchiger Aufenthalt im Schweigekloster. (C)
- ☐ einem Kollegen zu sagen, er solle doch bitte ein Deodorant benutzen. (B)

18. Schade, aber auch Sie werden irgendwann diese Welt verlassen. Was sagt man dann wohl auf der Trauerfeier über Sie?

- ☐ ... hatte ein großes Herz. (C)
- ☐ ... hat sich jeder Herausforderung mutig gestellt. (D)
- ☐ Auf ... war immer Verlass. (E)

- ☐ ... ist nun hoffentlich in einer besseren Welt. (B)

- ☐ ... zählte zu denen, die niemals aufgeben. (A)

19. Im Ranking der bewundernswerten Menschen stehen diese Prominenten ganz vorn. Wen bewundern Sie am meisten?

- ☐ Den Dalai Lama, geistliches Oberhaupt der Tibeter (B)
- ☐ Elisabeth II., Königin von England (E)
- ☐ Bill Gates, Microsoft-Gründer und Stifter (A)
- ☐ Malala Yousafzai, Frauenrechtlerin und Friedensnobelpreisträgerin aus Pakistan (D)
- ☐ Angelina Jolie, Schauspielerin und Mutter von sechs Kindern (C)

TESTAUSWERTUNG

Wenn Sie alle Fragen beantwortet haben, zählen Sie zusammen, wie oft Sie die Buchstaben A, B, C, D und E angekreuzt haben. Ihre Auflösung finden Sie dann unter dem Buchstaben, den Sie am häufigsten gewählt haben. Haben Sie mehrere Buchstaben gleich häufig angekreuzt, lesen Sie bitte zunächst bei Auflösung F.

A DAS IST FÜR SIE DAS WICHTIGSTE: ERFOLG

Erfolg hat nicht nur mit beruflichen Aufgaben zu tun, sondern kann sich auch auf jedes andere Gebiet Ihres Lebens beziehen, etwa auf Hobbys, Sport oder Kindererziehung. Wohin auch immer Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Energie richten, es beherrscht Sie der Wunsch nach einem optimalen Ergebnis. Dahinter steckt zum einen Ihr gesunder Ehrgeiz, aber vor allem wollen Sie etwas bewirken. Ihnen liegt es nicht, die Hände schicksals ergeben in den Schoß zu legen. Sie möchten auf Ihre Umgebung Einfluss nehmen und, falls nötig, die Dinge verändern, die Ihnen nicht passen.

Vielleicht hat es auch noch einen tieferen Grund, dass Erfolg für Sie so wichtig ist. Oft entsteht der Wunsch nach Macht und Einfluss aus einer Unsicherheit oder einem Mangel in frühen Jahren. Dann dient Erfolg der Kompensation. Doch inzwischen dürften Sie Ihre Vorzüge kennen und sich Ihrer Leistung bewusst sein. Dafür können Sie nun ganz zu Recht die Früchte einsammeln, sei es in Form von Wertschätzung, Anerkennung, Dankbarkeit oder Geld.

So haben Sie (noch) mehr Erfolg

Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst!

Schreiben Sie alles auf, was Sie inzwischen gut können, gelernt oder erreicht haben – das können große, aber auch kleine Dinge sein. Lesen Sie sich diese gewiss lange Liste regelmäßig durch. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und wird Sie zu weiteren Erfolgen motivieren.

Weisen Sie auf Ihre Leistung hin!

Im Job ist das ohnehin angebracht, aber auch auf anderen Gebieten – etwa im Ehrenamt oder im Freundeskreis – sollten Sie nicht zu bescheiden auftreten. Informieren Sie sachlich darüber, was Sie eingesetzt haben, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Seien Sie geduldig!

Wem Erfolg wichtig ist, der verfügt meist auch über einen starken Willen. Damit verbunden sind oft Ungeduld und Dominanz. Vergessen Sie bitte nicht, dass Sie mit Freundlichkeit mehr erreichen als mit Druck.

B DAS IST FÜR SIE DAS WICHTIGSTE: SINN

Für Sie ist vor allem entscheidend, dass das, was Sie tun, eine Bedeutung hat. Und sinnvoll erscheint in Ihren Augen vor allem, was anderen nutzt. Sie sehen es als besondere Aufgabe an, Ihre Umgebung mit Ihren Fähigkeiten und

nach Ihren Möglichkeiten zu unterstützen. Das kann die Teilnahme an einer Bürgerinitiative sein, die Hühnersuppe für eine vergrippte Freundin oder ganz praktisch eine saubere Trennung des Haushaltsmülls. An Ihrem Platz möchten Sie mit dafür sorgen, dass die Welt ein besserer Ort ist. Werte wie Loyalität, Respekt und Verlässlichkeit spielen dabei eine große Rolle. Als wertvoll empfinden Sie auch, was Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung weiterbringt. Sie stellen nämlich hohe Ansprüche an sich selbst, nach dem Motto: Wer nicht versucht, besser zu werden, hört auf, gut zu sein. Von daher befassen Sie sich wahrscheinlich intensiv mit Psychologie oder Philosophie, um Anregungen für Ihre persönliche Entwicklung zu bekommen. Ihr inneres und äußeres Engagement gibt Ihnen eine tiefe Befriedigung. Zu wissen, dass Sie nicht umsonst auf dieser Welt sind, macht Sie glücklich.

So genießen Sie die Sinnhaftigkeit

Fragen Sie sich: Was habe ich davon?

Das ist in Ihrem Fall keineswegs egoistisch. Es hilft Ihnen, nicht automatisch nur das für sinnvoll zu halten, was anderen nutzt. Genauso wichtig ist, dass Sie selbst einen Gewinn von dem haben, was Sie tun – etwa einen Zuegwinnt an Wissen, mehr Freude oder Selbsterkenntnis.

Bleiben Sie locker!

Eine sinnvolle Tätigkeit lebt vom Kontrast. Sie entwickeln mehr Energie für die wichtigen Dinge, wenn Sie zwischendurch auch mal etwas ganz ohne besondere Absicht und tieferen Sinn tun.

Folgen Sie Ihrer Intuition!

Ihr Gefühl ist Ihr bester Wegweiser. Wenn Sie sich leer oder frustriert fühlen, sollten bei Ihnen die Alarmglocken schrillen. Dann handelt es sich nämlich vermutlich um eine Tätigkeit oder Begegnung, die Ihnen nur eine äußerliche Belohnung verspricht.

C DAS IST FÜR SIE DAS WICHTIGSTE: BINDUNG

Das Wichtigste in Ihrem Leben ist die Beziehung zu anderen Menschen. Bestimmt haben Sie es schon gespürt: Geld und Karriere sind ja gut und schön, aber sie wärmen Sie nicht wirklich. Eine liebevolle Umarmung, ein gutes Gespräch oder hilfreiche Unterstützung sind für Sie oft wertvoller. Das zeigt sich besonders in kritischen Situationen. Für Sie hat die Liebe einen hohen Stellenwert, aber auch die enge Verbindung zu Freunden und gute Beziehungen zu Kollegen oder Nachbarn. So richtig glücklich fühlen Sie sich erst, wenn Sie geliebt und akzeptiert werden. Dafür tun Sie vermutlich schon eine Menge: Sie hören sich zum x-ten Mal das Drama einer Freundin an oder organisieren mal wieder ein Nachbarschaftsfest. Weiter so! Indem Sie für andere aufgeschlossen sind, werden Sie immer wieder überraschende, beglückende Begegnungen erleben. Allerdings ist Ihr intensiver Wunsch nach Liebe und Geborgenheit nicht ungefährlich. Er verführt dazu, sich zu sehr anzupassen oder zu vertrauensselig zu sein.

So pflegen Sie Beziehungen

Suchen Sie sich Ihre Freunde sorgfältig aus!

Echte Freunde unterstützen Sie und Ihre Pläne. Natürlich nicht kritiklos, auch ehrliche Meinungen und Ratschläge gehören dazu. Insgesamt bringen sie Sie weiter. Aber trennen Sie sich von Pessimisten, Nörglern und Neidern.

Halten Sie Geben und Nehmen im Gleichgewicht!

Ihr gutes Herz bringt Sie dazu, sich für andere mächtig ins Zeug zu legen. In Ordnung, wenn das auf Gegenseitigkeit beruht. Aber schauen Sie genau hin, wann die Waagschale zu Ihren Ungunsten kippt. Machen Sie dann den Mund auf und fordern Sie Gegenleistung ein.

Bewahren Sie Distanz!

Bei einem Glas Wein nach Feierabend den Kollegen Ihre größten Schwächen anzuvertrauen ist Leichtsinns. Halten Sie bei aller Verbindlichkeit Abstand. Das schützt Sie vor Klatsch und unfairen Angriffen.

D DAS IST FÜR SIE DAS WICHTIGSTE: FREIHEIT

Ihr Wunsch nach Freiheit ist ein besonderes Merkmal Ihrer Persönlichkeit. Sie brauchen Freiraum, um glücklich zu sein, und möchten selbst bestimmen – über sich, Ihre Arbeit, Ihre Zeit. Das bedeutet nicht, dass Sie das auch immer ausleben können. Schließlich müssen Sie sich den Umständen anpassen, vor allem wenn Sie Familie haben oder im Beruf vorwärtskommen wollen. Doch Sie versuchen immerhin, die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse nicht ausschließlich von anderen abhängig zu machen.

Ihnen geht es darum, dass Sie in jedem Bereich Ihres Lebens konkret Ihre Grenzen erweitern. Über den Tellerrand schauen, Neues ausprobieren, auch mal etwas wagen – das gibt Ihnen das Funkeln in den Augen und ein Kribbeln im Bauch. Dann fühlen Sie sich lebendig. Das Gegenteil sind Routinen, Einschränkungen, zu enge Beziehungen. Wenn sich davon zu viel in Ihrem Leben findet, träumen Sie vom Ausbruch: nur mit Zahnbürste und Kreditkarte auf Weltreise oder das Hobby zum Beruf machen. Sie wissen schon, dass das (vermutlich) unrealistisch ist, aber zumindest mehr Selbstständigkeit im Job und in der Partnerschaft müssten doch drin sein.

So bekommen Sie (noch) mehr Freiheit

Gönnen Sie sich kleine Auszeiten!

Zeit, die Sie sich nicht nehmen, werden Sie nie haben. Weil garantiert immer etwas anderes dringlicher ist. Tragen Sie deshalb das, was Sie für sich tun möchten, in Ihren Kalender ein, und behandeln Sie es wie einen wichtigen, unaufschiebbaren Termin.

Lösen Sie sich von unnötigen Einschränkungen!

Mal ehrlich, vieles erhalten Sie nur deshalb aufrecht, weil Sie sich vor Ablehnung fürchten. Etwa das Engagement im Elternbeirat, das Treffen mit den Kollegen nach Feierabend oder das regelmäßige Sonntagsessen bei den Schwiegereltern. Wenn Sie so etwas mutig aufgeben, haben Sie mehr Zeit und Energie für das, was Ihnen wirklich Spaß macht.

Bleiben Sie konsequent!

Sie müssen damit rechnen, dass Ihre neue Freiheit nicht jedem passt. Lassen Sie sich nicht verunsichern, bleiben Sie drei Wochen konsequent – Forscher wissen: Das ist der Zeitraum, um sich selbst und andere »umzutrainieren«.

E FÜR SIE IST DAS WICHTIGSTE: SICHERHEIT

Sicherheit ist ein starker Antrieb in Ihrem Leben. Das bedeutet nicht, dass Sie bis zur Pensionierung in einer Firma bleiben oder bis zum bitteren Ende an einer lieblosen Partnerschaft festhalten. Aber Ihr beständiger Charakter verlangt nach festen Koordinaten, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Sie möchten wissen, woran Sie sind und womit Sie rechnen können. Es verunsichert Sie, wenn Sie die Folgen einer Entscheidung nicht wenigstens teilweise überschauen können. Dabei gehen Sie ungern Risiken ein. Das Konto überziehen, ein Wohnungstausch mit Unbekannten, ein Start-up gründen – so etwas beunruhigt Sie eher. Unsicherheit wirkt sich auch auf Ihren Körper aus. Sie werden nervös und schlafen schlecht. Deshalb vermeiden Sie möglichst Aufregungen und planen sorgfältig. Vorausschau ist nicht umsonst Ihre große Stärke. Auf diese Weise ersparen Sie sich viel Stress. Aber es besteht auch die Gefahr, dass Ihr Leben langweilig wird.

So wird Sicherheit für Sie reizvoller

Berücksichtigen Sie auch andere Aspekte!

Schauen Sie bei Entscheidungen nicht nur auf den Sicherheitsaspekt. Fragen Sie sich auch: Macht mir diese Arbeit Freude? Inspiriert mich diese Freundschaft? Werde ich mit diesem Menschen glücklich?

Gehen Sie über Ihre Komfortzone hinaus!

Ein bisschen Risiko ist das Salz in der Suppe. Auch kleine Veränderungen sind mit Unbehagen oder ein wenig Angst verbunden. Tun Sie es trotzdem. Es wird Sie beleben.

Erweitern Sie Ihre Sicht!

Das Bedürfnis nach Sicherheit führt oft zu einem Tunnelblick. Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, ist es nützlich, sich noch andere Meinungen einzuholen. Beraten Sie sich mit Freunden, oder buchen Sie einen Coach.

F IHNEN IST VIELES WICHTIG

Ihnen sind verschiedene Bedürfnisse gleich wichtig. Im Prinzip ist das vorteilhaft, denn auf diese Weise werden Sie in Ihren Zielen und in Ihrem Handeln nicht so schnell einseitig. Oft lassen sich mehrere Schwerpunkte miteinander verbinden. Wenn für Sie etwa Erfolg und Sinn den gleichen Stellenwert haben, dann sind Sie zum Beispiel bei einer anspruchsvollen sozialen Aufgabe goldrichtig. Mehrere wichtige Bedürfnisse können aber zu inneren Konflikten führen. Überlegen Sie in dem Fall: Die Befriedigung welchen Bedürfnisses ist in dieser Situation für mich ganz unverzichtbar? Darauf sollten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit richten. —