

Hier kommt dein Freebie!

Dies ist ein Auszug aus:



FIND YOUR MISSION!

A LIFE CHANGING COACHING EXPERIENCE

Der Prozess

Der „Mission“-Selbsttest

Die folgende Übung, auch als „Mission-Selbsttest“ bekannt, wird dich darin unterstützen, für dich zu bestimmen, wo du dich gegenwärtig auf dem Pfad deiner Lebensaufgabe befindest. Warum ist das wichtig? Vielleicht kannst du es so sehen: Warst du jemals in einem großen Einkaufszentrum, um dort ein neues Geschäft zu finden, aber wusstest nicht, wo in diesem Einkaufszentrum es sich befindet? Was hast du in so einer Situation getan? Vielleicht bist du



eine Weile umhergewandert, um zu sehen, ob du das Geschäft vielleicht alleine findest. Oder du hast jemanden gefragt. Oder du bist zu einem der Lagepläne gegangen, die sich üblicherweise an allen Eingängen befinden.

Falls du diese letzte Option gewählt hast, wirst du wahrscheinlich auf diesem Plan so etwas wie ein X gefunden haben, mit der Bemerkung:

„Sie befinden sich hier“ oder Ähnliches. Kartendesigner wissen, dass es weitaus einfacher ist, deinen Zielort zu finden, wenn du deinen *Ausgangspunkt* kennst.

Das ist exakt das, was du mit diesem netten und Selbst-Wert-schätzenden Selbsttest erreichst.

Kreuze die Nummer an, die am besten deine Antwort repräsentiert, und verwende dabei 5 als neutral, alles unter 5 funktioniert nicht oder ist unklar, alles über 5 funktioniert überdurchschnittlich oder ist sehr klar. Entscheide bitte spontan und aus dem Bauch heraus, nimm immer die erste Zahl, die auftaucht. Und lass dich bitte nicht von der Logik fangen.

(Wenn ich 3 mit *x* beantwortet habe, kann ich ja schlecht 15 mit *y* beantworten...). Dein Unterbewußtsein kennt die Antwort genau. Hier geht es, das ist auch noch wichtig, um radikale Ehrlichkeit mit dir selbst. Nur wenn du deinen Ausgangsort *korrekt bestimmst*, selbst wenn er sich von dem Ort unterscheidet, an dem du deiner Ansicht nach sein *solltest*, wirst du dort ankommen, wo du hinmöchtest.

Denn: Solltest du versuchen, von einem anderen Stuhl aufzustehen, als von dem, auf dem du gerade sitzt, klappt bereits der erste Schritt nicht. Denn du bist nicht da, wo du bist.

Bereit? Los gehts!



Der „Mission“-Selbsttest

1. Ich habe kristallene Klarheit darüber, was meine Lebensaufgabe ist.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

2. Das Leben, das ich führe, ist ein vollständiger Ausdruck meiner Lebensaufgabe.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

3. Der Sinn meines Lebens ist dazu gemacht, mich und diejenigen, die mich umgeben, zu nähren.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

4. Meine Mission gibt mir ausreichend Raum, mich auszudrücken.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

5. Ich und meine Mission sind anderen Menschen vollständig bekannt und sie beziehen sich entsprechend auf mich.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

6. Ich anerkenne und wertschätze den Beitrag, den ich für andere leiste, indem ich die Mission meines Lebens ausdrücke.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

7. Ich lebe ein Leben, das eher auf Werten denn auf Materie basiert.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen



8. Mein Leben wird von meiner inneren Mission gestaltet und nicht von den Erwartungen oder den Vorstellungen anderer, wie ich sein sollte.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

9. Ich drücke den einfachen Überfluss, der stets um mich herum ist aus und bin in hohem Maße dankbar dafür.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

10. Mein Leben ist frei von unnötigem Durcheinander und Komplexitäten und ich fühle mich selten überwältigt, durcheinander oder gehetzt.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

11. Ich wertschätze regelmäßig die gnadenreiche Großzügigkeit meines Lebens.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

12. Mir ist vollständig klar, dass die besten Dinge im Leben umsonst sind und mein Leben spiegelt dies auch wieder.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

13. Ich habe vollständiges Vertrauen, dass das Universum in dem Maße, wie ich getreu meiner Mission lebe, alles bereitstellt, was ich zum Ausdruck meiner Lebensaufgabe brauche.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

14. Ich nehme mir regelmäßig Auszeiten, um mich selbst zu nähren auf eine Art und Weise, die meine Seele erfüllt.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen



15. Ich habe mehr als genug Zeit, um sie meiner Familie, meinen Freunden und der Gemeinschaft zu widmen.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

16. Ich habe ein reichhaltiges und zufriedenstellendes spirituelles Leben.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

17. Ich habe mir ausreichend Zeit genommen, um meine Glaubenssysteme daraufhin zu untersuchen, ob ich sie selbst gewählt habe oder ob sie eher der Vorstellung anderer entsprechen, was ich glauben soll.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

18. Ich habe mir mein Zuhause eingerichtet als Heiligtum für meine Seele und dies ist auch sichtbar.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

19. Ich habe ein starkes Gefühl der Sicherheit und bin selten ängstlich oder besorgt, es könnte von irgendetwas nicht genug vorhanden sein.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen

20. Ich dehne mich regelmäßig zu anderen aus, um sie auf dem Pfad *ihrer* Lebensbestimmung zu unterstützen.

Stimmt überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 stimmt vollkommen



Schritt 2:

Nun zähle hier deine Punktzahl zusammen: _____

Schritt 3:

Der letzte Schritt dient dazu, zu bestimmen, in welcher der im Folgenden genannten Kategorien du dich befindest!

Wähle jetzt also die Kategorie aus, in die deine Punktzahl fällt. Bevor du dies tust, erinnere dich aber bitte daran, dass es hier nicht um richtig oder falsch geht, genauso wenig wie es einen richtigen oder falschen Zugang zum Marktplatz gibt. Also sei bitte dahingehend achtsam mit dir, dass du dich nicht schwächst mit unnötigen Urteilen oder mit dem „Leistungs- und Wettbewerbs-Filter“ liest:

20-50: "Abgedriftet"

Dein Leben ist im Moment eine Art ruderloses Boot, das auf dem Ozean treibt und von den Stürmen des Lebens hin und her geworfen wird. Vielleicht möchtest du diesen Selbst-Test als eine Art „Hallo-Wach“- Ruf betrachten, da das Leben so viel mehr zu bieten hat, als du es momentan erfährst. Klar, dass es sich im Moment so anfühlen mag, als müsstest du dich an deinen eigenen Haaren aus dem Dreck ziehen, aber das muss nicht die Wahrheit sein und bleiben. Schau dich um! Das Universum, das Leben selbst ist bereit, dich mit allem auszustatten, was du brauchst. Der Trick besteht darin, heute zu beginnen und zwar genau.....JETZT!

Welche Handlung könntest du also unternehmen, um mehr deiner Bestimmung entsprechend zu leben?

Wen könntest du anrufen und um Hilfe oder Unterstützung bitten? Welche Wünsche könntest du äußern, die den Prozess von Heilung und Nahrung für deine Seele beginnen würden? Jetzt?



51-80: "Überleben"

Auf diesem Level kommst du halbwegs klar mit deinem Leben, auch wenn es sich die meiste Zeit so anfühlen mag, als ob irgendwie etwas fehlt. Diese Gefühle können ein Hinweis deiner Seele sein, die vielleicht gerade beginnt, für die reichen Möglichkeiten zu erwachen, die vor ihr liegen. Vertraue diesen Gefühlen und beginne, dein "Inneres Führungs-System" zu befragen, was wohl gebraucht würde, um damit beginnen zu können, dein Leben auf erfüllte Weise zu leben. Dafür wirst du Zeit für stille Reflexion brauchen. Dir diese Zeit heraus zu "schnitzen" wird von reicher Belohnung gekrönt sein, besonders, wenn du den Vorschlägen *folgst*, die aus diesen Momenten entstehen.

81-110: "Streben"

Dein Leben bewegt sich ganz gut nach vorne und es gibt darin viel, wofür du dankbar sein kannst, auch wenn du dir dieser Segnungen vielleicht nicht immer recht bewusst bist. Auf diesem Level könnte ein wenig "Dankbarkeitsarbeit" dich sehr weit auf die nächste Ebene in deinem Leben tragen. Zwei ideale Zeitpunkte für bewusste Dankbarkeitsübungen könnten sein: Morgens, nach dem Aufwachen und abends, wenn du dich zum Schlafen gehen bereitmachst. Falls du das bis hierher noch nicht getan hast, erwäge eine Art Dankbarkeitstagebuch zu eröffnen oder widme dir selbst einfach 5-10 Minuten morgens und abends um deine Segnungen zu „zählen“. Dies wird sich für dich als äußerst wirksam verbrachte Zeit herausstellen.

111-140: "Kompetenz"

Glückwunsch! Du hast in deinem Leben schon gute Arbeit geleistet und dies zeigt Resultate. Du lebst ein Leben, das funktioniert, das Integrität besitzt und du erntest die Großzügigkeit eines solchen Lebens. Menschen und Möglichkeiten werden auf natürliche Weise von Dir angezogen. Nun ist es für dich an der Zeit, deinen Sinn für Verantwortlichkeit neu zu bestimmen. Du bist ein Licht, ein Leuchtfeuer für das, was möglich ist. In der Aneignung



dieser Wahrheit bewegst du dich in deinem Leben nach vorne und bist gleichzeitig eine Inspiration für andere.

Um auf die nächste Ebene zu geraten - lass dein Licht leuchten! Teile deine Gaben, deine Segnungen und deine innerste wahre Natur mit Anderen - nicht prahlerisch, sondern authentisch.

141-170: "Blütezeit"

Hege und pflege dein Leben! Du hast es als ein Heiligtum für deine Seele erschaffen, so wie für diejenigen, die dich umgeben. Dein Leben ist wie ein ruhiger Hafen, in den Andere einlaufen können, um sich auszuruhen und Unterstützung zu empfangen. Zur gleichen Zeit kennst du deine Wahrheit gut genug, um sie auf eine Weise auszusprechen, die einen echten und wertvollen Beitrag für andere leistet. Um hier auf die nächste Ebene zu kommen, bedarf es Vertrauen. Dir selbst, deiner inneren Führung und dem Universum gegenüber.

171-200: "Meisterschaft"

Eine der Anzeichen, ein Meister /eine Meisterin zu werden, liegt darin, zu wissen, dass niemals jemand vollständig Meister über irgendetwas ist. Wie auch immer - auf diesem Level ist dir das Leben mit einem Paradoxon wie diesem nicht unbequem. Nun - was es hier für dich zu tun gibt, ist, alles von dir weg zu geben, alles zu verschenken, was du gelernt hast - sehr wohl wissend, dass du niemals das Universum „ausverkaufen“ kannst, denn je mehr du gibst, um so mehr hält das Universum für dich bereit.



Schritt 4:

In dem Maße, wie du auf dem Pfad deiner Mission voranschreitest, zeichne deinen Fortschritt messbar auf, indem du diesen Test alle drei Monate wiederholst. Dies gibt dir sowohl die Gelegenheit, deinen Fortschritt zu bemerken, als auch Bereiche zu bestimmen, die deiner verstärkten Aufmerksamkeit bedürfen.

