

## Wie Stehen Sie zum Leben

Unsere Lebenseinstellung oder Haltung dem Dasein gegenüber, ist üblicherweise zunächst einmal größtenteils unbewusst. Sie hat sich während unseres vergangenen Lebenswegs entwickelt und wird sich auch auf dem Weg, der noch vor uns liegt, verändern. Sie prägt unser Gefühlsleben und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen.

Es ist nützlich, hin und wieder die eigene Grundhaltung und Lebenseinstellung zu erforschen:

- Man wird reifer und kommt auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung einen guten Schritt weiter.
- Man erkennt Ballast und Sackgassen, die ein Fortkommen auf dem Lebensweg unnötig behindern.
- Man gewinnt Einsichten und Impulse, die dabei helfen, das eigene Potenzial besser auszuschöpfen.



## Testen Sie sich!

### Fragebogen zur Grundhaltung

Finden Sie heraus, ob Ihre aktuelle Grundhaltung günstig oder ungünstig ist und in welchen Bereichen Sie ggf. Veränderungen anstreben sollten. Dieser Fragebogen und die nachstehenden Erläuterungen helfen Ihnen dabei. – Je ehrlicher Sie mit sich bei der Beantwortung des Fragebogens sind, desto zielführender ist das Ergebnis.

In welchen der Antworten auf die vier Fragen sehen Sie sich am ehesten?

Wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie auch gerne mehrere Antworten ankreuzen.

**A. Wie abenteuerlustig, risikofreudig, belastbar und bereit, Schwierigkeiten zu meistern oder Entbehrungen zu ertragen, fühlen Sie sich? Gemeint ist die psychische Bereitschaft Neues zu erleben und zu ertragen.**

- 1. Ich gehe lieber auf Nummer sicher. Dann weiß ich, was ich habe. Unvorhergesehenes und der Kontakt zu unbekanntem Menschen ängstigen mich.
- 2. Ich bin schon neugierig, möchte aber lieber nicht zu weit von meinen vertrauten Wegen abkommen.
- 3. Ich bin neugierig und fühle mich bereit, mit unvorhergesehenen Herausforderungen und mir unbekanntem Menschen klarzukommen.
- 4. Ich bin sehr neugierig und fühle mich fit, auch schwierige und unvorhergesehene Situationen zu meistern, sowie Strapazen zu ertragen. Vertrautes langweilt mich schnell. Ich suche immer neue Abenteuer.

**B. Wie gut gelingt es Ihnen, widrige Umstände zu akzeptieren, Fehler und Schlampereien zu ertragen, gelassen zu reagieren, auch wenn alles schief zu laufen scheint?**

- 1. Fehler und Inkompetenz ärgern mich sehr. Wenn etwas nicht so funktioniert, wie es sollte oder wenn etwas nicht optimal durchdacht ist, dann nervt mich das. Ich werde schnell wütend. Ich prüfe sehr sorgfältig, ehe ich mich für etwas entscheide und bin dann trotzdem oft unzufrieden mit dem Ergebnis.
- 2. Mir sind Ordnung und Genauigkeit wichtig. Ich mag es nicht, wenn Dinge schief gehen, obwohl dies offensichtlich vermeidbar gewesen wäre.
- 3. Wenn es nicht zu hanebüchen wird, dann sind mir Fehler und Ungenauigkeiten relativ egal.
- 4. Es lohnt sich nicht, sich aufzuregen. Ich bin in den meisten Punkten nicht sonderlich anspruchsvoll. Alle kochen nur mit Wasser. Das ist doch ok so.

**C. Wie geduldig sind Sie und wie groß ist Ihr Vertrauen, dass die Dinge sich schon fügen werden?**

- 1. Untätiges Warten macht mich wahnsinnig. Ich habe Ziele und überlasse nichts dem Zufall. Mit Geld und Willenskraft kann man so ziemlich alles erreichen.
- 2. Ich kämpfe für meine privaten und beruflichen Ziele. Erfolg ist mir wichtig. Was die anderen von mir denken, ist mir nicht egal.
- 3. Ich weiß, dass man vieles im Leben nicht erzwingen kann. Ich gebe mein Bestes, bin aber auch im Stande loszulassen. Ich habe die Hoffnung, dass es gut weitergeht.
- 4. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben hat man sowieso nicht in der Hand. Es kommt, wie es kommt, da kann man nichts machen.

**D. Wie gut gelingt es Ihnen NICHT über sich selbst nachzugrübeln, sondern Ihre Aufmerksamkeit nach außen, auf Ihre Umwelt, Ihre Projekte, Ihre Mitmenschen zu richten?**

- 1. Ich beobachte mich und meine Gedanken sehr genau. Oft horche ich in mich hinein und grübele darüber nach, wer ich bin, was ich bräuchte oder wie es mir eigentlich geht.
- 2. Ich denke viel über mich nach und analysiere meine Gedanken und Gefühle.
- 3. Ich habe nicht das Gefühl, übermäßig viel über mich selbst nachzudenken.
- 4. Ich bin voll und ganz damit ausgelastet, mich mit der Umsetzung konkreter Aufgaben zu beschäftigen. Dabei komme ich kaum dazu über mich selbst nachzudenken und habe auch nicht das Bedürfnis.

## Auswertung des Fragebogens

Die Psychotherapeutin [Elisabeth Lukas](#) spricht in ihrem umfangreichen Werk zur Logotherapie und Existenzanalyse von **vier krisenträchtigen Grundhaltungen**:

- A. Übermäßiges Vermeidenwollen
- B. Übermäßiges An kämpfen
- C. Übermäßiges Erzwingenwollen
- D. Übermäßiges Nachdenken über sich selbst

Die hier verwendeten Aufzählungsbuchstaben A bis D sollen zeigen, dass jede der vier krisenträchtigen Grundhaltungen mit einer der vier Fragen des Fragebogens verbunden ist. Wenn es Ihnen gelungen ist, sich in je einer oder zwei der vorgeschlagenen Antworten wiederzufinden, dann haben Sie damit einen ersten, vorsichtigen Hinweis darauf, ob Sie aufgrund Ihrer aktuellen Grundhaltung besonders krisenanfällig sind oder nicht.

So sind Ihre Antworten einzuordnen:

1. Die Warnglocken sollten bei Ihnen klingeln, wenn Sie sich in den mit 1. nummerierten Antworten gefunden haben. Mit dieser Grundhaltung sind Sie vermutlich eher krisenanfällig.
2. Etwas abgemildert trifft das auf die Fragen zu, bei denen Sie sich in der 2. Antwort wiedererkennen.
3. Antwort Nummer 3. steht für eine unauffällige, vermutlich gesunde und lebensstüchtige Grundhaltung im jeweiligen Bereich.
4. Die Angabe der 4. Antwort könnte auf ein „Zu-Wenig“ an Haltung im jeweiligen Bereich hinweisen. Auch hier schlummert das Risiko erhöhter Krisenanfälligkeit.

Sie haben sicherlich bemerkt, dass ich hier keine absoluten Aussagen mache, sondern sehr vorsichtig von *Vermutungen*, *Hinweisen* und *erhöhtem Risiko* spreche. Eine präzise Analyse der jeweiligen Grundhaltung muss individuell erstellt werden. Das Gleiche gilt für etwaige einzuleitende Veränderungs- und Stärkungsprozesse.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich in Ihrem Leben etwas verändern muss, oder dass *Sie* sich verändern wollen, dann [sprechen Sie mich gerne an](#). Bei einem Walk & Talk Coaching im Raum Stuttgart gewinnen Sie neue Perspektiven und Impulse für Ihren weiteren Weg.

Im [Wak & Talk Blog](#) finden Sie diesen Fragebogen, sowie Erläuterungen zu den vier krisenträchtigen Grundhaltungen. So erhalten Sie weitere nützliche Hinweise zur Selbsteinschätzung und können Ihren individuellen Handlungsbedarf besser bewerten. Die Beschreibungen haben nicht den Anspruch umfassend zu sein. Sie zeigen exemplarisch auf, in welche Richtung weitergedacht werden kann.

[Machen Sie sich auf den Weg. Ich begleite Sie gerne.](#)