

7 zusätzliche Strategien, wie du deine Lebensaufgabe finden kannst

Stellst du dir auch die Frage, warum wir hier sind? Meiner Meinung nach gibt es zwei wichtige Zeitpunkte in deinem Leben und zwar deine Geburt und wenn du herausfindest, was deine Lebensaufgabe bzw. deine Berufung ist.

Die Lebensaufgabe finden ist extrem wichtig.

Die Frage ist also...

Was ist meine Lebensaufgabe?

Und...

Wie kannst du deine Lebensaufgabe finden?

Menschen die ihre Lebensaufgabe noch nicht gefunden haben fühlen sich oft wie ein Suchender.

Sie wollen ihre Bestimmung finden. Sie wollen wissen, warum sie hier sind.

Hier sind noch 7 weitere Strategien, die dir helfen können deine Lebensaufgabe zu finden.

Falls die die ersten 3 Schritte noch nicht geholfen haben.

Diese waren:

1. Begib dich an einen ruhigen Ort
2. Richte deine Aufmerksamkeit nach Innen
3. Mache dir über deinen Sinn des Lebens Gedanken

Die Grundlage für die oben drei Schritte ist, dass du zunächst deine jetzige Situation akzeptierst und das es das Leben gut mit dir meint - insbesondere, wenn du gerade dabei bist deine Lebensaufgabe finden zu WOLLEN.

Was erwartet dich in diesem Artikel zur Lebensaufgabe finden?

Lebensaufgabe finden: 7 weitere Strategien	3
1. Lebe im Jetzt	3
2. Komme zu Ruhe	3
3. Was ist dir wichtig?	4
4. Lerne für mehr Klarheit neue Dinge kennen	4
5. Dein Umfeld hilft dir deine Lebensaufgabe finden zu können	5
6. Deine Intuition lügt nicht	6
7. Bereise die Welt	6

Lebensaufgabe finden: 7 weitere Strategien

Verschiedene Dinge können dir dabei helfen deine Lebensaufgabe zu finden. Und ich teile mit dir hier einige Methoden, die ich selbst genutzt habe und dir mir weitergeholfen haben.

1. Lebe im Jetzt

Was meine ich damit? Nun, wir streben ständig danach uns irgendwie beschäftigt zu halten. Doch warum machen wir das? Die meisten machen das, um sich abzulenken und sich nicht mit sich selbst zu beschäftigen. Denn das könnte bedeuten, sich ihren Ängsten, Sorgen, Gefühlen und Emotionen zu stellen. Und genau das ist es was du tun MUSST, um deine Lebensaufgabe finden zu können. Stelle dich der Stille, stelle dich deinen Sorgen. Stelle dich deinen Gefühlen. Und viel wichtiger noch: Akzeptiere sie.

Denn alle Dinge in deinem Leben, die du annimmst bekämpfst du nicht mehr. Und alle Dinge in deinem Leben geschehen aus einem bestimmten Grund. Der mag dir jetzt vielleicht noch nicht klar sein. Doch irgendwann schon. Du weißt es bereits.

Akzeptanz ist der Schlüssel.

2. Komme zu Ruhe

Das bedeutet nichts anderes, als das du mit dem meditieren anfängst. Durch Meditation kannst du ungeahnte Ressourcen in deinem Körper anzapfen. Und es gibt zwei Arten der Meditation, die ich dir empfehlen kann, um deinen Lebensaufgabe herauszufinden (beide habe ich ausprobiert und nutze sie immer noch). Die erste Form der Meditation ist, dass du dich an einen ruhigen Ort begibst und dich einfach auf deine Atmung konzentrierst und versuchst nichts zu denken. Das wars mehr nicht. Mir geht es beim Meditieren nicht um die allgemeingültigen Vorteile wie entspannter und gelassener zu sein, konzentrierter zu sein oder mein Immunsystem zu stärken. Für mich geht es in erster Linie darum etwas fokussiert für eine gewisse Zeit auszuüben. Beispielsweise wird dir dieser Fokus dabei helfen deine Lebensaufgabe schneller zu finden.

Eine andere Form der Meditation ist wirklich einfach. Vielleicht kennst du das wenn du dir Sorgen machst und einen Gedanken immer wieder und wieder

denkst. Das ist auch eine Form der Meditation. Und statt dir Sorgen über etwas zu machen, kannst du immer wieder und wieder darüber nachdenken wie du deine Lebensaufgabe finden kannst. Dein Unterbewusstsein wird dir schon bald Antworten liefern.

3. Was ist dir wichtig?

Du findest deine Lebensaufgabe nicht, wenn du ständig im Außen danach suchst - auch Coaching oder Seminare dienen nur dazu dir die Richtung zu weisen. Den Weg musst du alleine gehen.

Heißt...

Du musst deine Lebensaufgabe finden und das kann niemand anderes für dich übernehmen.

Kein Coach.

Kein Seminar.

Kein Buch.

Nichts davon wird dir deine Lebensaufgabe zeigen.

Doch es gibt Dinge in deinem Leben, die auch deine Lebensaufgabe hinweisen.

- Was interessiert dich beispielsweise?
- Was lässt dein Herz höher schlagen?
- Wo verspürst du Freude?
- Was interessiert dich?

Schau in dein Leben und die Dinge die dir ständig begegnen, die Interessen die sich wie ein roter Faden durch dein Leben ziehen, zeigen dir die Richtung wo sich deine Lebensaufgabe befindet und dadurch wirst du auch deine **Berufung finden**.

4. Lerne für mehr Klarheit neue Dinge kennen

Manchmal finden wir unsere Lebensaufgabe erst heraus, wenn wir viele Dinge ausprobiert haben, die uns nicht interessieren. Je mehr du ausprobierst und je mehr du lernst, desto eher weißt du was du im Leben willst und was nicht - also in welchem Bereich du arbeiten willst usw. Das ist so wichtig, um deine Lebensaufgabe finden zu können. Du wirst vermutlich

niemanden da draußen finden, der sofort seine Lebensaufgabe gefunden hat. Auch Steve Jobs hat mehrere Stationen in seinem Leben gehabt und später erkannt, dass alles einen Sinn hatte. Daher ist es so wichtig, dass du viele Dinge ausprobierst und lernst.

5. Dein Umfeld hilft dir deine Lebensaufgabe finden zu können

Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen mit denen du dich umgibst.

Wie wahr...

Umgib dich mit Menschen, die dich nach vorne bringen, die dich fordern.

Warum?

Diese Menschen helfen dir dabei den Prozess der „Lebensaufgabe finden“ zu beschleunigen.

Falls du jetzt noch nicht solche Menschen in deinem Umfeld hast, dann such sie dir.

Mach dir Gedanken, wo du positive, dich unterstützende und an dich glaubende Menschen findest.

In Kneipen?

Wohl eher nicht.

Vielleicht aber auf Veranstaltungen, bestimmten Cafés, in Parks oder in alltäglichen Situationen.

Achte darauf, wie das Energielevel ist, wenn du die Menschen kennenlernst.

Häh? Energielevel?

Ja, wie fühlst du dich bereits in der Anwesenheit dieser Menschen?

Richtig gut?

Go for it. Lerne diese Menschen kennen.

Und lass dich von ihnen beeinflussen. Durch ihre Gedanken, ihre Einstellung und ihre Lebenserfahrung.

Denn nichts geschieht ohne Grund.

Vielleicht sind sie es, die dir dabei helfen deine Lebensaufgabe zu finden.

6. Deine Intuition lügt nicht

Mit Intuition meine ich dein Bauchgefühl. Wenn du zurückblickst wirst du erkennen, dass bei bestimmten Entscheidung - also als du Entscheidungen treffen wolltest - dein Bauch zunächst eine gewisse Reaktion abgegeben hat.

Und oftmals ist es so, dass wir das mitbekommen und dann uns vom Verstand leiten lassen.

Leider ist das die falsche Herangehensweise.

Warum?

Dein Unterbewusstsein will mit dir kommunizieren und dir dienen. Dir dabei helfen deine Lebensaufgabe zu finden. Doch dein Unterbewusstsein kommuniziert mit dir auf eine andere Art und Weise - über deine Gefühle.

Wenn du auf diese nicht achtest, verschwendest du die (meiner Meinung nach) wichtigste Quelle um deine Lebensaufgabe finden zu können.

7. Bereise die Welt

Reisen bildet und hilft dir ebenfalls dabei Klarheit darüber zu bekommen was du willst und was nicht. Du lernst so viele neue Menschen, Kulturen und Denkweisen kennen. Das alles hilft dir dabei deiner Lebensaufgabe einen Schritt näher zu kommen. Hier geht es aber darum, dass du ins Land reist und die Leute auch wirklich kennenlernst. Hotelurlaub wird dir dabei nur wenig helfen.

Falls dir jetzt die finanziellen Mittel fehlen, um weite Reisen zu unternehmen, dann kannst du auch Wandern gehen oder einfach einen langen Waldspaziergang machen.

Meine Empfehlung ist: Reise allein.

Dann bist du gezwungen wirklich Kontakte zu knüpfen (falls das dein Ding ist :)).

Diese Punkte helfen dir dabei deine Bestimmung finden zu können. Und du wirst erkennen, dass jeder Schritt in deinem Leben, jeder Rückschlag dir dabei geholfen deine Berufung finden zu können oder deiner Lebensaufgabe einen Schritt näher zu kommen.

Denke daran:

Nichts geschieht ohne einen Grund.