



Lebst Du ein erfülltes Leben? Mach den Test!



© JohanSwanepoel - Fotolia.com

#73418434



Einführung:

Ein erfülltes Leben... Wer träumt nicht davon?!

Würdest Du sagen, dass Du schon eines führst? Wunderbar, dann kannst Du hier aufhören weiter zu lesen. Dieser Test dient zu nichts anderem, als Dir zu zeigen, wo Du in Deinem Leben noch mehr für eine seelische Erfüllung tun kannst.

Du bist noch da? Dann hast Du wahrscheinlich das Gefühl, irgendwas in Deinem Leben läuft noch nicht rund, irgendwo fehlt noch was, es fühlt sich noch nicht nach „Erfüllung“ an?

Mit diesem Test kannst Du heraus finden, in welchem Bereich Deines Lebens noch nicht alles erfüllt ist. Wo noch „Baustellen“ sind, woran Du noch arbeiten kannst / solltest.

Sicher könntest Du das mit etwas nachdenken auch alleine heraus finden, aber dieser Test bietet Dir die Möglichkeit, mit etwas Abstand jeden Bereich Deines Lebens anzusehen und auf den Prüfstand zu stellen.

Solche „Tests“ gibt es einige und viele verwenden sehr unterschiedliche Systeme zur Einteilung des „Lebens“ in die verschiedenen, zu testenden Bereiche.

Sinn, Partnerschaft, Erfolg, Beziehungen, Familie, Projekte... Das sind z.B, gängige Begriffe dieser Einteilungen.

Mein Test ist anders. Er möchte Dich darin unterstützen, seelische Belange zu testen und heraus zu arbeiten. Diese fallen bei den oben genannten Systemen oft „hinten runter“. Deshalb habe ich mich an anderen Kategorien orientiert.



Die Grundlage dieses Testes ist das von Rüdiger Dahlke beschriebene „Senkrechte Weltbild“ und die sog. „Urprinzipien“.

Dabei geht es um ein Weltbild, dass weniger durch lineare Zusammenhänge sondern mehr durch innere Bilder geprägt ist und sich an einer ganzheitlichen Sichtweise orientiert.

Dieses Weltbild setzt sich aus 12 grundlegenden Prinzipien zusammen.

Warum gerade 12?

Die 12 ist eine heilige Zahl, das zeigt schon die enge Verbindung zur Bibel mit den 12 Jüngern Jesu und den 12 Stämmen Israels.

Die 12 ergibt sich durch folgende Idee des grundsätzlichen Aufbaues der gesamten „Schöpfung“, wie auch immer wir sie betrachten:

Alles entsteht aus der Gesamtheit aller Dinge, ob wir sie nun Gott nennen oder nicht. Die damit verbundene Zahl ist die „0“. Damit wird die „Einheit“ benannt.

Der erste Schöpfungsschritt ist die Erschaffung eines Gegensatzes: „Und er schuf Himmel und Erde.“ Die Zahlen 1 und 2, oder die Dualität, ohne die kein weiteres Leben oder Erfahrung möglich wäre. Andere Begriffe dafür sind „männlich“ und „weiblich“ als Prinzipien.

Um mit diesen Gegensätzen schöpferisch zu „arbeiten“, entstehen die 4 Elemente, aus denen alles im Leben gemacht ist: Die männlichen Elemente Feuer und Luft und die weiblichen Elemente Wasser und Erde.

Diese 4 Elemente kommen wiederum alle in 3 verschiedenen Zuständen vor. Das Feuer z.B. als Funken, als loderndes Feuer oder als unkontrollierbare Feuersbrunst. Wasser als Dampf, flüssiges Wasser oder Eis, die Erde als Sand, Mutterboden oder Felsen usw.

Damit ergibt sich die Darstellung der gesamten Schöpfung durch diese 12 Prinzipien bzw. diese Kette:

Einheit, Dualität, 4 Elemente, 12 Prinzipien.



Die 12 Prinzipien sind:

Geschlecht	Element	Prinzip
männlich	Feuer	Aufbruch / Aggression
weiblich	Erde	Sinnenfreude / Selbstwert
männlich	Luft	Kommunikation
weiblich	Wasser	Emotion / Rhythmus
männlich	Feuer	Autorität / Ausstrahlung
weiblich	Erde	Ordnung / Vernunft
männlich	Luft	Harmonie / Partnerschaft
weiblich	Wasser	Radikaler Wandel
männlich	Feuer	Suche nach Sinn / Wachstum
weiblich	Erde	Struktur und Normen
männlich	Luft	Originalität / Kreativität
weiblich	Wasser	Suche nach Zugehörigkeit / Grenzauflösung

Deutlich wird auch, dass sich hier eine Entwicklungslinie andeutet, beginnend beim ersten Gedanken / Funken, bis hin wieder zur Auflösung. Hierbei wechseln sich immer ein männliches und ein weibliches Prinzip ab.

Die Prinzipien selber sind neutral, sie haben an sich keinen Wert, jedes Prinzip erfüllt eine wichtige Aufgabe. Alle Prinzipien kommen aber in einem „erlösten“ oder „unerlösten“ Zustand vor. Man kann auch sagen, kontrolliert und bewusst, oder unkontrolliert und unbewusst.



Anleitung:

Im Folgenden habe ich zu jedem Prinzip 5 Aussagesätze formuliert. Die Aussagen beziehen sich dabei auf eine möglichst bewußte, kontrollierte und „erlöste“ Form des Prinzips.

Bitte gib zu jedem Satz mit Hilfe einer Zahl von 1 bis 10 an, wie weit dieser Satz auf Dich und Dein Leben zutrifft (1 bedeutet „gar nicht zutreffend“ und 10 bedeutet „trifft zu“. Wenn Du Dir unsicher bist, dann nehme bitte nicht die „5“, sondern versuche Dich zumindest für die 4 oder die 6 zu entscheiden. Die 5 ist „unentschieden“ und bringt Dich für ein verwertbares Ergebnis nicht wirklich weiter.

Danach zählst Du alle Ziffern für dieses Prinzip zusammen und teilst sie durch 5. Dadurch hast du den Quotienten, der eine Aussage darüber trifft, wie weit dieses Prinzip in Deinem Leben schon integriert und verwirklicht ist.

Am Schluss errechnen wir noch mal einen Quotienten für die jeweiligen Elemente und für die Qualität „männlich“ und „weiblich“.

So erhältst Du am Ende eine gute Übersicht darüber, was in deinem Leben schon ausgeprägt vorhanden ist und wo es noch Entwicklungsaufgaben für Dich gibt, um ein möglichst erfülltes und ganzheitliches Leben führen zu können.

Alles klar?!

Dann geht es jetzt los mit dem ersten Prinzip:



1. Das Prinzip des Aufbruches bzw. der Aggression

1. Ich erlebe mich häufig als die „treibende Kraft“.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich bin oft ärgerlich oder wütend.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Mein Ziel im Leben ist, etwas zu bewegen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Für eine gute Sache kämpfe ich oft und gerne.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. In Auseinandersetzungen setze ich mich oft durch.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



2. Das Prinzip der Sinnenfreude und des Selbstwertes

1. Ich umgebe mich gerne mit schönen Dingen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Materielle Sicherheit ist mir wichtig.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich bin sparsam.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich verfüge über einen guten Selbstwert.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich bin oft mit mir und meiner Umwelt zufrieden / im Frieden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



3. Das Prinzip der Kommunikation und des Austausches

1. Ich bin ein kontaktfreudiger und offenherziger Mensch.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. In Gesprächen habe ich oft den größten Redeanteil.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Manchmal rede ich gegen Stille an.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich kann gut verhandeln / Kompromisse aushandeln.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Smalltalk kann ich besonders gut.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



4. Das Prinzip der Emotion und des Rhythmus

1. Wenn jemand etwas erzählt, fühle ich schnell mit, als hätte ich es selbst erlebt.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Bei emotionalen Filmszenen muss ich häufig weinen

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Andere halten mich für empathisch.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Entscheidungen treffe ich oft „aus dem Bauch“ heraus.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Manchmal habe ich Angst, meine Gefühle könnten mich übermannen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



5. Das Prinzip der Ausstrahlung und der Autorität

1. Ich werde oft um Rat gefragt.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Andere Menschen sehen in mir eine Autorität.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. In Gruppen habe ich oft eine führende Rolle.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich folge einer klaren Vision und kann andere dafür begeistern.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich habe klare Werte, an denen ich mich orientiere.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



6. Das Prinzip der Ordnung und der Vernunft

1. Ich mag es, wenn alles seine Ordnung hat.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich bin sehr genau und gewissenhaft.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich kann gut planen und strukturieren.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich kann konzentriert und effizient arbeiten.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich erkenne im Leben eine gewisse Ordnung hinter den Dingen und versuche, mich daran zu orientieren.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



7. Das Prinzip der Harmonie und der Partnerschaft

1. Ich bin häufig im Frieden mit mir selbst und anderen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Die meisten meiner Beziehungen sind überwiegend harmonisch.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Konflikte kann ich konstruktiv führen und beenden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich habe ein gutes Gefühl für ein harmonisches und stimmiges Umfeld.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich erkenne „faule“ Kompromisse und gehe sie nicht ein.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



8. Das Prinzip des radikalen Wandels

1. Veränderungen gehören für mich zum Leben dazu.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich musste im Leben schon oft von vorne anfangen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich habe schon viele Krisen überstanden und keine Angst mehr davor.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich schrecke auch vor unangenehmen Veränderungen im Leben nicht zurück.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich kenne meine Lebensaufgabe und bearbeite sie.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



9. Das Prinzip von der Sinnsuche und dem Wachstum

1. Ich kenne den Sinn meines Lebens.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich kenne den Sinn des Lebens allgemein.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich habe Vertrauen in das „Schicksal“.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich lerne gerne dazu und habe Freude an Weiterentwicklung.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich bin optimistisch.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



10. Das Prinzip von Struktur und Normen

1. Ich übernehme gerne Verantwortung.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich kann mich gut an äußeren Normen und Strukturen orientieren.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich bin sehr diszipliniert.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich bin pflichtbewusst und arbeite gerne.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich übernehme die Verantwortung für mich und mein Leben.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



11. Das Prinzip der Unabhängigkeit und der Kreativität

1. Freiheit ist für mich das höchste Gut.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Andere bezeichnen mich oft als „originell“.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich habe häufig ausgefallene Ideen.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich passe mich nicht gerne an.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Ich habe Humor.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Summe: / 5 = Quotient



12. Das Prinzip der Zugehörigkeit und der Grenzauflösung

1. Ich fühle mich mit allen Menschen auf dieser Erde irgendwie verbunden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Ich fühle mich einer Gemeinschaft / Gruppe / Religion zugehörig.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Ich glaube an eine „höhere“ Existenz.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ich fühle eine Verbundenheit mit dieser „höheren“ Existenz.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Mein eigenes, seelisches Wohlergehen und das anderer Menschen ist mir sehr wichtig.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10



Auswertung

Übertrage jetzt alle Ergebnisse in diese Liste und beachte dabei die andere Reihenfolge:

Prinzip	Quotient	Summe	Quotient / 3	Element
1. Aufbruch / Aggression				FEUER
5. Ausstrahlung und Autorität				
9. Sinnsuche und Wachstum				
2. Sinnenfreude und Selbstwert				ERDE
6. Ordnung und Vernunft				
10. Struktur und Normen				
3. Kommunikation und Austausch				LUFT
7. Harmonie und Partnerschaft				
11. Unabhängigkeit und Kreativität				
4. Emotion und Rhythmus				WASSER
8. Radikaler Wandel				
12. Zugehörigkeit / Auflösung				

Wenn Du die jeweiligen Quotienten zu den Prinzipien eingetragen hast, dann rechne jeweils die drei Quotienten eines Elementes zusammen und trage das Ergebnis in das Feld „Summe“ ein. Teile diese Summe dann durch 3 und trage dieses Ergebnis in das Feld „Quotient / 3“ ein. Damit hast Du den Quotienten für jedes Element errechnet.

Im Folgenden errechnen wir nun noch die Ausprägung der Qualitäten „männlich“ und „weiblich“.



Element	Quotient	Summe	Quotient / 2	M / W
FEUER				männlich
LUFT				
ERDE				weiblich
WASSER				

Trage die gerade errechneten Quotienten der Elemente in die Tabelle ein. Dann errechne die Summe und trage sie in das Feld „Summe“ ein. Teile diese Summe durch 2 und trage das Ergebnis in die Spalte „Quotient / 2“ ein.

Damit hast Du die Ausprägung der Qualitäten männlich / weiblich in Deinem Leben errechnet. Bitte bedenke dabei, dass es sich dabei um „Qualitäten“ handelt, die mit den menschlichen Geschlechtern nichts zu tun haben.



Was bedeuten diese Ergebnisse nun?

Das „Leben“ strebt nach Erfahrung, Entwicklung und Ganzheit.

Die Erfahrung eines erfüllten Lebens ergibt sich aus den Möglichkeiten der Erfahrung und der Entwicklung zur Ganzheitlichkeit.

Hinter jedem Prinzip verbergen sich Entwicklungsaufgaben. Leben bedeutet Entwicklung und damit verbunden sind Aufgaben.

Die Testergebnisse geben Dir Aufschlüsse darüber, in welchen Prinzipien bei Dir die meisten Entwicklungsaufgaben verbergen sind.

Vielleicht ist Dir beim Ausfüllen des Testes ja auch schon selber aufgefallen, dass die Stolpersteine und Hürden, die Dir im Leben immer wieder begegnen, die Krisen und die Rückschritte, Prinzipien aus dem Test zuzuordnen sind. Das ist ebenfalls ein sicheres Anzeichen dafür, dass hier Entwicklungsaufgaben zu lösen sind.

Glaube bitte nicht, dass Du diese Aufgaben ignorieren kannst. Das kannst Du natürlich, Du hast einen freien Willen. Das „Leben“ bzw. Deine Seele strebt aber nach Ganzheitlichkeit und Entwicklung und wird Dir deshalb diese Aufgabe immer wieder auf unterschiedlichen Ebenen präsentieren. Kennst Du den Spruch: „Geh Du voran, sagt die Seele zum Körper. Auf Dich hört er eher.“ Das ist damit gemeint.

Deine Aufgabe heißt nun zunächst, Dich mit den Prinzipien, hinter denen sich aus Deiner Sicht Aufgaben verbergen, ausführlich zu beschäftigen und sie auf unterschiedliche Weisen in „Dein Leben“ zu holen.

Im Newsletter werde ich jeden Monat gezielt auf ein Prinzip eingehen und die Möglichkeiten, damit zu arbeiten, darstellen.

Sollte der Test akute und aktuelle Fragen bei Dir aufgeworfen haben, schreibe mir gerne eine E-Mail. Ich freue mich, von Dir zu hören.

Es grüßt Dich,

Dein Hans-Jürgen Lahann