



LOTHAR SEIWERT



DAS
BUMERANG
PRINZIP

Der
Zeit-Guide

Ihr Stundenplan zum Glück



Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Bevor Sie in die Details gehen, checken Sie bitte Ihre inneren Werte: Was ist Ihnen zutiefst wichtig, auf welchem Grund stehen Sie, welche Haltung nehmen Sie anderen Menschen gegenüber ein?

Zum Ausschuchen: Werte und Tugenden

- Beruflicher Erfolg
- Gewinner sein
- Macht
- Fairness
- Kooperation statt Konkurrenz
- Qualität statt Quantität
- Führer und Vorbild sein
- Finanzielle Freiheit
- Sicherheit
- Leidenschaft
- Liebe
- Harmonische Partnerschaft
- Glückliche Familie
- Kinder auf das Leben vorbereiten
- Geborgenheit
- Gesundheit
- Soziales Engagement
- Politisches Interesse
- Mitgefühl mit anderen
- Freundschaft
- Frieden
- Persönliche Freiheit
- Selbstausdruck
- Selbstverantwortung
- Seelenruhe
- Vertrauen
- Güte
- Respekt
- Toleranz
- Gerechtigkeit
- Ehrlichkeit
- Treue
- Mäßigung
- Bescheidenheit
- Diskretheit
- Geduld
- Fleiß
- Zuverlässigkeit
- Großzügigkeit
- Mut
- Künstlerischer Ausdruck
- Spirituelle Entwicklung
- Religiöse Überzeugungen
- Intellektuelles Wachstum
- Offensein für Neues

Ferrari oder Vertrauen?

Die Lottogewinner-Wunschliste sieht bei vielen ähnlich aus: ein teurer Flitzer, eine Villa mit Butler, eine Yacht, ein Pferd, eine eigene Insel, Brillanten. Gibt uns die Fee drei Wünsche frei, werden die Ziele schon grundsätzlich: Gesundheit, langes Leben, Glück, Frie-

den ... Wonach wir aber am beharrlichsten streben: uns selbst treu zu sein, in unserem Leben unsere innersten Überzeugungen zum Ausdruck zu bringen. Die Liste der Werte und Tugenden ist nur als Anregung gedacht. Jetzt sind Sie dran: Welche Werte geben Ihrem Leben seine Richtung? (Im Buch ab Seite 106.)



Zum Festschreiben in meinem
Leitbild:

Meine persönlichen Werte

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

➤ -----

Alles in Balance?

Sie erinnern sich: Wir bewegen uns in vier Lebensbereichen – im Körperlichen, im Geistigen, im Sozialen und im Produktiven.

Wenn Sie einen Bereich über längere Zeit hinweg vernachlässigen, gerät Ihr Vitalsystem außer Balance – ebenso, wenn Sie einen Bereich fortgesetzt überbetonen. Es beginnt mit einer leichten Schiefelage, und irgendwann

werden alle Bereiche in Mitleidenschaft gezogen. Die richtige Balance finden Sie, wenn Sie für jeden Bereich bestimmen, worauf Sie Ihre besondere Aufmerksamkeit richten wollen. (Mehr dazu im Buch ab Seite 56.)



Wie ist es zur Zeit um Ihre persönliche Lebensbalance bestellt? Zeichnen Sie Ihre »Kuchenstücke« mit Farbstiften in den weißen Kreis.



Welcher Lebensbereich braucht den Ausgleich – was will ich mehr, was weniger machen?

**Mein Körper,
meine Gesundheit**

**Meine Familie,
meine Kontakte**

**Meine Arbeit,
meine Leistung**

**Meine Antworten auf die Sinnfrage,
meine Kultur**
