

THOMAS KOLKMANN

DIE STANDORT- BESTIMMUNG

Vierundzwanzig Fragen, sechs Minuten

Wer sitzt gerade an der Stirnseite deines Tisches?

ZWEI STIMMEN – EIN WEG



Herr Wichtig und Frau
Weise. Beide gehören zu dir.

Dieses Material bringt sie ins
Gespräch.



Dein Lesergeschenk · Nr. I

zum Buch „Was uns wirklich guttut“



Weise Momente Verlag

Bücher für Herz, Bewusstsein und den Mut, anders zu sein.

SO GEHT ES

In diesem Buch wohnen zwei Stimmen. Herr Wichtig, der Antreiber, der alles organisiert, bewertet und vorantreibt. Und Frau Weise, die leise wartet, bis man bereit ist, sie zu hören.

Beide leben auch in dir. Die Frage ist nie, ob es sie gibt. Die Frage ist, wer bei dir gerade die Stirnseite des Tisches besetzt.

Die folgenden vierundzwanzig Sätze brauchen sechs Minuten.

Es gibt keine richtigen Antworten und nichts zu gewinnen. Antworte so, wie es in den letzten Wochen wirklich war, nicht so, wie es sein sollte. Herr Wichtig wird dir dabei über die Schulter schauen. Lass ihn.

DIE SKALA

0 = fast nie 1 = selten 2 = oft 3 = fast immer

Trag deine Punkte in die Kästchen am rechten Rand ein
und zähle am Ende zusammen.



VIERUNDZWANZIG SÄTZE

0 = fast nie 1 = selten 2 = oft 3 = fast immer

- 01** Ich merke erst abends, wie angespannt ich tagsüber war. ☐
- 02** Pausen fühlen sich für mich nach verlorener Zeit an. ☐
- 03** In mir kommentiert jemand fast alles, was passiert. ☐
- 04** Wenn ich nichts tue, werde ich unruhig. ☐
- 05** Ich plane auch das, was man nicht planen müsste. ☐
- 06** Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine. ☐
- 07** In meinem eigenen Kalender komme ich zuletzt vor. ☐
- 08** Mein Wert hängt daran, was ich an einem Tag geschafft habe. ☐
- 09** Während andere sprechen, denke ich schon an die Lösung. ☐
- 10** Schönes bemerke ich erst, wenn es vorbei ist. ☐
- 11** Ich brauche einen Grund, um mich auszuruhen. ☐
- 12** Über andere habe ich schnell ein Urteil. ☐

UND WEITER

0 = fast nie 1 = selten 2 = oft 3 = fast immer

- 13 Lläuft etwas gut, denke ich sofort an das Nächste. ☐
- 14 Ich habe das Gefühl, mein Leben eher zu organisieren als zu leben. ☐
- 15 Stille macht mich eher nervös als ruhig. ☐
- 16 Ich erzähle mehr davon, was ich tue, als davon, wie es mir geht. ☐
- 17 Was mir guttut, verschiebe ich auf später. ☐
- 18 Meine eigenen Gefühle erkenne ich erst spät. ☐
- 19 Zu anderen bin ich freundlicher als zu mir selbst. ☐
- 20 Insgeheim warte ich auf einen Moment, in dem endlich Ruhe ist. ☐
- 21 Ich behalte Dinge lieber selbst in der Hand, als sie abzugeben. ☐
- 22 Nach einem freien Tag habe ich ein schlechtes Gewissen. ☐
- 23 Dass etwas zu viel war, merke ich zuerst an meinem Körper. ☐
- 24 Fragt mich jemand, wie es mir geht, erzähle ich, was ich gerade tue. ☐

DEINE SUMME _____

0 BIS 24 PUNKTE

Frau Weise sitzt schon am Tisch

Du hast einen Zugang zu dir, den viele Menschen erst suchen müssen. Du bemerkst dich selbst, bevor es weh tut. Das ist selten und keine Selbstverständlichkeit.

Deine Aufgabe ist nicht, etwas zu ändern, sondern etwas zu halten. Denn diese innere Ruhe ist kein Besitz. Sie ist eine Gewohnheit, und Gewohnheiten verlieren sich leise.

DEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Nimm dir für diese Woche einen festen Moment am Tag, an dem du nichts tust und nichts planst. Trag ihn in deinen Kalender ein, wie du einen Termin einträgst. Was dort nicht steht, verschwindet.

Lies noch einmal Kapitel 11 und Kapitel 19.

25 BIS 48 PUNKTE

Beide reden. Keiner hört zu

Du kennst beide Stimmen. Du spürst, dass da mehr ist als deine Aufgabenliste, und gleichzeitig gewinnt der Kopf die meisten Tage. Das ist kein Widerspruch, das ist der Übergang. Genau an dieser Stelle stand ich damals auf der Messe in München.

Bei dir geht es weniger um eine große Entscheidung als um kleine Zwischenräume. Um den einen Atemzug zwischen dem, was passiert, und dem, was du daraus machst.

DEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Übe eine Woche lang nur eines: Wenn dich etwas ärgert, warte einen Atemzug, bevor du reagierst. Nicht schweigen, nicht nachgeben. Nur einen Atemzug. Du wirst überrascht sein, wie viele Urteile in dieser Sekunde von selbst verschwinden.

Lies noch einmal Kapitel 10 und Kapitel 15.

49 BIS 72 PUNKTE

Herr Wichtig führt

Dein Leben funktioniert vermutlich hervorragend. Von außen sieht es wahrscheinlich nach Erfolg aus. Und trotzdem hast du dieses Buch gelesen, und das sagt mehr als jede Punktzahl.

Bitte hör das Folgende ohne Vorwurf: Herr Wichtig ist nicht dein Feind. Er hat dich beschützt, oft jahrzehntelang, und er hat es gut gemeint. Aber er ist müde geworden, und du auch. Es geht nicht darum, ihn loszuwerden. Es geht darum, dass jemand anderes auch einmal sprechen darf.

DEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Such dir diese Woche einen einzigen Ort, an dem du nichts leisten musst. Eine Bank, ein Fenster, ein Stück Weg. Geh dreimal dorthin, ohne Telefon, für zehn Minuten. Mehr nicht. Es wird sich zuerst falsch anfühlen. Das ist ein gutes Zeichen.

Lies noch einmal Kapitel 2, Kapitel 12 und Kapitel 14.



Diese Auswertung ist kein Urteil über dich. Sie ist eine Momentaufnahme. In drei Monaten sähe sie anders aus, und in einem Jahr wieder. Genau das ist die gute Nachricht.



Und du?

Wer sitzt am Tisch?

SCHREIB MIR

Für Fragen, Gedanken, Widerspruch:
vertrauen@weise-momente-verlag.de



Weise Momente Verlag
Bücher für Herz, Bewusstsein und den Mut, anders zu sein.

Münster · weise-momente-verlag.de