

# 8 Hürden für ein glückliches Leben!

Vorsicht, diese 8 Hürden können Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit nachhaltig töten!  
Heute nehmen wir uns den ersten Punkt genauer vor!

## 1. Orientierungslosigkeit & Übermaß

2. *Der Wunsch, immer das Beste zu kriegen*
3. *Der Vergleich mit anderen*
4. *Keine wahren Freunde haben*
5. *Fehlende Bewegung im Tageslicht*
6. *Feindschaften nachhaltig pflegen*
7. *Egoismus & fehlender Gemeinschaftssinn*
8. *Keine Freiräume & Selbstbestimmung leben*

Kennen Sie die Geschichte von dem Bauern, der an einem Morgen zu seiner Frau sagte, dass er seine Felder pflügen werde?

Er begann am frühen Morgen den Traktor zu ölen. Dabei stellte er fest, dass er mehr Öl brauchte und er machte sich auf den Weg ins Dorf, um welches zu besorgen. Auf dem Weg bemerkte er, dass die Schweine nicht gefüttert waren. Er ging zum Getreidespeicher, wo er einige Säcke mit Futter fand. Die Säcke erinnerten ihn daran, dass die Kartoffeln keimten. Auf dem Weg zum Kartoffelkeller kam er am Holzstoß vorbei und erinnerte sich, dass seine Frau im Haus Holz brauchte. Als er einige Scheiter auflas, lief eine kranke Henne vorüber. Er packte die Henne... Als der Abend kam, war der Bauer noch nicht einmal bis zum Traktor gekommen, geschweige denn auf sein Feld.

Wer keine Ziele hat und orientierungslos ist der verliert sich in Kleinigkeiten, strengt sich enorm an und kommt doch nicht ans Ziel. Übermaß ist letztendlich auch ein Ausdruck von Ziellosigkeit.

Die Geschichte vom Bauern ist ein Beispiel von dem, was Mark Twain mit seinem Ausspruch meinte: „Wer keine Ziele hat, muss die Anstrengung verdoppeln, um etwas zu erreichen.“ Nur auf ein klares Ziel hin wird Kraft und Energie freigesetzt. Oder können sie sich ein Rennen ohne Ziel vorstellen, ein Rennen, bei dem die Läuferinnen bzw. Läufer ziellos durchs Stadion rennen?

Beantworten Sie sich daher von Zeit zu Zeit selbst die wichtige Frage:

**„Was sind die Ziele in meinem Leben!**

**Unterteilen Sie Ihre Vorhaben und Ziele in die Work-Life-Balance Bereiche:  
Beziehung & Familie, Beruf & Karriere, Körper & Gesundheit**