

# und

## Was kann ich tun, um selbst mehr über mein Leben zu bestimmen?

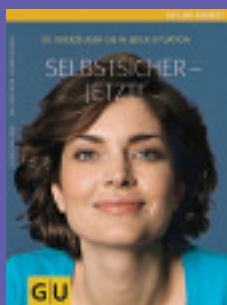
Um wirklich selbstbestimmt zu leben, müssen Sie erst einmal herausfinden, was Sie überhaupt wollen. Mögen Sie lieber italienisches oder asiatisches Essen? Liegen Ihre Prioritäten im familiären Bereich, oder ist Ihnen der Beruf am wichtigsten? Wenn Sie eindeutige Ziele haben, strafft sich Ihr Leben. Sie konzentrieren sich auf die Dinge, die Sie wirklich tun wollen. Dadurch erzielen Sie mehr Erfolge. Das macht Sie zufriedener und glücklicher. Und Sie sind für die Manipulationsversuche von anderen Menschen weniger empfänglich.

## Woher weiß ich, was ich wirklich will?

Um das herauszubekommen, können Sie eine Art Collage erstellen: Sammeln Sie Zeitschriften, Illustrierte, Prospekte. Besorgen Sie sich ein großes Blatt Papier, Schere und Klebestift. Blättern Sie Ihren Stapel durch, und schneiden Sie alles aus, was Ihnen spontan gefällt. Kleben Sie dann die ausgewählten Bilder auf das Papier. Ordnen Sie die Fotos so an, wie es Ihnen Spaß macht. Kleben Sie Ihre Ziele auf. Das Ergebnis ist ein buntes Plakat mit Ihren Träumen. Hängen Sie es an einen Platz, an dem Sie es oft vor Augen haben. Es hilft Ihnen, die nötige Energie zu mobilisieren, Ihren eigenen Weg zu gehen – statt den von anderen Menschen einzuschlagen. ●

## Überzeugend auftreten

... kann man lernen. Das Lebensmotto unserer Expertin Caroline Krüll (38) lautet: „Grenzen gibt es nur im Kopf“. Die Kommunikations-Trainerin coacht seit vielen Jahren Unternehmen und Privatpersonen und weiß, wie Selbstsicherheit erlernbar ist. Mehr Infos auf ihrer Homepage [www.caroline-kruell.de](http://www.caroline-kruell.de) – dort kann man auch ihr Buch (siehe Kasten links) bestellen



### Buch-Tipp

Caroline Krüll/  
Dr. Christian Schmid-Egger:  
**Selbstsicher – jetzt!** So überzeugen Sie in jeder Situation“, 128 S., Gräfe und Unzer, 12,90 Euro

FOTOS: GU/SELBSTSICHER – JETZTI/  
FRANK WIEMERS