

# WAS IST MIR WICHTIG?

Wenn du die ruhige Zeit dafür nutzen möchtest, in dich zu gehen und dich mit deinen Werten zu beschäftigen, ist diese Methode vielleicht das Richtige für dich!

## STEP 1 GESCHICHTE LESEN

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen StudentInnen und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Als der Unterricht begann, nahm er ein großes Gurkenglas und füllte es bis zum Rand mit großen Steinen. Anschließend fragte er seine StudentInnen, ob das Glas voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm daraufhin eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Zwischenräume der größeren Steine. Dann fragte er seine StudentInnen erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten.

Der Professor nahm nun eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Gurkenglas. Natürlich füllte der Sand die letzten Zwischenräume im Glas aus.

„Nun“, sagte Professor zu seinen StudentInnen, „ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie Ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr PartnerIn, Ihre Gesundheit, Ihre Kinder, Ihre Freunde, Ihr Glaube, also Dinge, die – wenn alles andere wegfiel und nur Sie übrig blieben – Ihr Leben immer noch erfüllen würden.“

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie zum Beispiel Ihre Arbeit, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Der Sand symbolisiert die ganz kleinen und eher unwichtigen Dinge im Leben.

Wenn Sie den Sand zuerst ins Glas füllen, bleibt kein Platz für die Kieselsteine oder die großen Steine. So ist es auch im Leben: Wenn Sie all Ihre Energie für die kleinen Dinge im Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr. Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit, achten Sie auf Ihre Gesundheit.

Es wird noch genug Zeit bleiben für Haushalt, Arbeit, Partys. Achten Sie zuerst auf die großen Steine – die sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand.“

## STEP 2 WAS IST DIR WICHTIG?

Nimm dir einen Zettel und Stifte und widme dich den großen Steinen:

- Was ist das Wesentliche für mich?
- Was ist mir wichtig?
- Worauf möchte ich besonders achten?

Die Antwort kannst du aufschreiben oder zeichnen. Vielleicht möchtest du auch eine Botschaft für dein zukünftiges Ich formulieren, die dir ganz besonders wichtig ist.

## STEP 3 WAS VERSTELLT DIR DEN BLICK?

Jetzt beschäftigst du dich mit dem Sand:

- Was ist der Sand, der oft so viel Platz braucht, dass für das, was mir wichtig ist, nicht mehr viel übrig bleibt?
- Was macht mich unfrei?
- Was verstellt mir den Blick auf das, was wirklich wichtig ist?
- Wo/Wie stehe ich mir vielleicht selbst im Weg?

Auch hier kannst du die Antwort auf einen zweiten Zettel aufschreiben oder zeichnen.

## STEP 4 ABSCHLUSS

Zum Abschluss kannst du beide Zettel noch einmal anschauen. Vielleicht möchtest du die Zettel auch in deinem Zimmer oder an einer anderen Stelle aufhängen, damit du daran erinnert wirst.