

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Erstellen Sie Ihre Löffelliste

Was eine Löffelliste ist? Darauf steht alles, was Sie noch erleben möchten, bevor Sie „den Löffel abgeben“. Eine respektlose Formulierung, meinen Sie? Zugegeben: Ja! Aber ich habe sie nicht zu verantworten. Der Begriff stammt aus dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“ (amerikanischer Originaltitel „The Bucket List“). In den Hauptrollen spielen Morgan Freeman und Jack Nicholson zwei unheilbar an Krebs erkrankte Männer, die nur noch ein halbes Jahr zu leben haben. Gemeinsam erstellen sie eine Liste der Dinge, die sie in der verbleibenden Lebenszeit unbedingt noch tun wollen, ihre „Löffelliste“. Die beiden alten Knaben arbeiten ihre Liste ab und tun all die verrückten Dinge, die sie schon immer machen wollten: Fallschirm springen, einen Shelby Mustang fahren, die Pyramiden und den Taj Mahal sehen, den Mount Everest besteigen, das schönste Mädchen der Welt küssen und noch manches andere.

Was würden Sie tun, wenn Sie genau wüssten, bis wann Ihre Zeit auf Erden begrenzt ist? Was steht auf Ihrer „Löffelliste? Es geht nicht darum, um jeden Preis ein aufregendes Leben zu führen, bei dem sich ein Highlight an das nächste reiht. Auch bedeutet ein prall gefüllter Terminkalender allein noch kein reiches Leben. Vielmehr sind Wahrhaftigkeit, Achtsamkeit und Authentizität wichtige Zutaten für ein erfülltes Leben.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880