

## 9. Das ungelebte Leben

Wir müssen uns im Laufe unseres Lebens immer wieder entscheiden. Das bedeutet manchmal, dass eine Alternative „*ungelebt*“ bleibt. Ein Beispiel ist die Berufswahl: Wenn ich mich für ein Studium der Sozialen Arbeit entscheide, kann ich nicht zeitgleich Nautik studieren. Oft machen uns diese Entscheidungen und die nicht weiter verfolgten Alternativen keine Schwierigkeiten.

Allerdings gibt es auch Aspekte des „ungelebten Lebens“, die sehr nach außen drängend sind und uns unzufrieden oder unausgeglichen machen. Vielleicht traust du dich nicht, diese Aspekte zuzulassen? Vielleicht glaubst du, etwas verpasst zu haben? Vielleicht wurde dir dieser Aspekt von anderen klein geredet oder verboten? Dann nehmen dir diese Aspekte Energie und stehen jeder Selbstfürsorge und Selbstwürdigung im Weg. Es ist daher hilfreich, sich auch mit diesen „ungelebten“ Anteilen zu beschäftigen, darüber zu sprechen und sich auszutauschen. Nur so kannst du „ungelebtes“ zum Leben erwecken, vielleicht nicht komplett, aber sicher wenigstens in Teilen.

Schreibe hier auf, was beruflich in dir ungelebt ist und was in deinem Privatleben in dir ungelebt ist. Sei mutig und zensiere deine Einfälle nicht. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt.

Danach nimmst du einen farbigen Stift und umrandest jeweils einen Aspekt deines „ungelebten“ Lebens, den du angehen möchtest – zumindest in Teilen. Vielleicht folgen dem ja später weitere...

### *Mein ungelebtes Leben*

- *Beruflich*

- *Privat*

---

#### Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin