

Was wir am Ende bereuen – die 80er Methode

„Jeder von uns hat nur ein Leben.“
– Marcus Aurelius

DARUM GEHT ES

Mal angenommen es gäbe einen Satz, der dir für den Rest deines Lebens eine Richtung, eine Klarheit gibt. Ein Satz, der dir hilft, glücklicher und erfolgreicher zu werden. Wer würde diesen Satz gerne kennen?

Der Satz besteht aus 2 Worten und lautet: Bereue weniger.

Wir alle haben große Träume und Ziele. Die Frage ist deshalb nicht, ob wir Ziele und Träume haben. Die Frage ist viel eher: Sind wir mutig genug, diese Träume und Ziele auch anzugehen? Oder lassen wir uns von unserer Angst zurückhalten.

Denn mal ehrlich: Wie viele Menschen haben Bekannte und Freunde, vielleicht sogar Familienmitglieder, die große Ziele und Träume hatten und sie irgendwann die Toilette des Lebens runtergespült haben?

Jeder von uns kennt diese Menschen, die sagen: "Hätte ich nur..."

- Hätte ich nur besser für die Klausur gelernt ...
- Hätte ich nur gesagt, wie wichtig mir unsere Freundschaft ist ...
- Hätte ich nur diese Frau angesprochen ...

Und doch finden sich viele Menschen am Ende ihres Lebens auf der Allee des Bedauerns wieder, weil sie es plötzlich begreifen. Jetzt könnte ich es verändern, aber jetzt ist es zu spät. Das größte Gift in uns ist Reue. Es ist Gift. Denn es raubt uns später Lebensfreude und Energie.

Die Australierin [Bronnie Ware](#) arbeitete jahrelang als Palliativpflegerin. Sie begleitete todkranke Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens. Immer wenn Ware die Patientinnen und Patienten fragte, was sie in ihrem Leben bereuten oder lieber anders gemacht hätten, kamen meist die gleichen Themen zur Sprache. Ihre Erkenntnisse hielt sie in ihrem Sachbuch „The top five regrets of the dying“ fest.

5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen (nach Bronnie Ware):

1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten."
2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet."
3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen."
4. "Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten."
5. "Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt."

**VORBEREITUNG**

Nimm dir einige Minuten Zeit und stell dir vor, heute wäre dein 80. Geburtstag! All deine Freunde, Verwandten, Arbeitskollegen, gute Bekannte und Menschen, die dich ein Stück weit in deinem Leben begleitet haben, sind heute da, um dich und dein Leben zu feiern. Drei von ihnen werden gleich eine Rede für dich halten. Was werden sie wohl über dich sagen?

Bei dieser Übung darfst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Das heißt, du darfst jede Vorstellung, die du von dir in Zukunft hast, mit einbauen. Träume groß und lass deine Redner:innen auf dem 80. Geburtstag von dir schwärmen!



Schritt 1

WER hält an deinem 80. Geburtstag eine Rede?

Überlege dir, welche drei Personen eine Rede über dich halten. Achte dabei darauf, dass diese Personen stellvertretend für einen Lebensbereich deiner Wahl sprechen und sie somit die Vielfalt deines Charakters darstellen können. Achte darauf, dass du nicht ausschließlich Menschen wählst, die dir sehr nahe stehen, sondern vielleicht auch Arbeitskollegen, deine Nachbarn usw.

Personen, die mögliche Lebensbereiche vertreten:

Schwester (Familie), Arbeitskollege (Beruf), Freund (Freizeit), Partnerin (Liebe), Nachbar/-in (Lebenseinstellung) usw.



Schritt 2

WAS werden diese DREI Personen über dich sagen?

Nun schreibe aus der Sicht der drei Personen jeweils eine kleine Rede. Dabei geht es darum, dass du das aufschreibst, was du dir wünscht, dass sie über dich berichten könnten am Tag deines 80. Geburtstages. Stell dir dafür die beste Version deiner Selbst vor, die mit 80 Jahren rund um glücklich und reuelos ist und ihr Leben in vollen Zügen gelebt hat. Nutze dabei folgende Leitfragen:

- Was für ein Mensch warst du aus ihrer Sicht? Wie würden sie dich beschreiben?
- Was hast du mit ihnen erlebt?
- Was hast du für andere getan?
- Was war dein Beitrag für die Welt?

Beispiele:

- **Bruder (engster Familienkreis):** Den kleinen Bruder nimmt man ja oft nicht so ernst. Das traf auch auf dich zu, da du immer für jeden Spaß zu haben warst. Aber als wir dann immer älter wurden, merkte ich erst wie nah wir uns doch stehen. Unvorstellbar war es für mich damals daran zu denken, wie es sein könnte, auszuziehen und dich nicht auf dem Heimweg von einer Party im Treppenhaus zu treffen. Und als unsere Wege dann auch in andere Städte führte, hatte ich Angst wir würden uns nur an Weihnachten sehen. Doch dies war nicht der Fall, du hast dich dafür eingesetzt, dass wir gemeinsam in Urlaube fuhren und auf diese Weise immer noch eine schöne Zeit verbracht. Danke!
- **Vereinsleiter (Freizeit):** Du warst einer unserer engagiertesten Mitglieder, nicht nur bei den Sportaktivitäten selbst, sondern auch, wenn es darum ging Veranstaltungen zu organisieren. Gerne hast du das Ruder in die Hand genommen, um die schönsten Vereinsfeste mitzugestalten. Ich erinnere mich noch ganz genau, als ich dachte, dass du mit deinen jüngsten Kindern beschäftigt wärst und ich dich erstmal lange nicht im Vereinsheim sehen werde. Ich konnte mir keine Benefizveranstaltung ohne deine helfenden Hände vorstellen, doch ich wusste auch wie sehr du deine Frau zuhause unterstützen wolltest. Ich begann schon fast zu verzweifeln, weil ich nicht wusste, ob wir genügend Sponsoren auftreiben können. Doch dann erreichte mich überraschend ein Anruf von dir, mit der Nachricht, dass du schon drei Sponsoren organisiert hast. Und am kommenden Wochenende sah ich dich mit deinen zwei Kleinen bei uns im Vereinsheim mit am Planungstisch für unsere Benefizveranstaltung und wusste seitdem, dass ich immer auf dich zählen kann. Dir war es wichtig dein Engagement und die Familie zu vereinen, was dir durchaus gelungen ist! Unzähligen Menschen hast du eine besondere Freude gemacht!
- **Arbeitskollegin (Arbeit & Freunde):** Als ich dich das erste Mal in einer Konferenz sagen hört "Ja das machen wir, Geld bekommen wir schon irgendwo her!", dachte ich mir: "Wie naiv und unerfahren dieser Typ ist." Schnell bemerkte ich aber, dass deine hoffnungsvolle Art uns als Team sehr voran trieb und du Dinge umgesetzt hast, an die ich anfangs nicht glaubte. Mit der Zeit hast du mich dann aber angesteckt und ich bin dir unendlich dankbar, dass du mich als Visionär motiviert hast, über den Tellerrand hinauszuschauen.

Schritt 3

Welche ZIELE kommen aus den Reden für dich zum Vorschein?

Überlege, was hinter den Erzählungen und Beschreibungen deines Verhaltens in den drei Reden stehen könnte.

<i>Rede 1</i>	
<i>Rede 2</i>	
<i>Rede 3</i>	

Beispiele:

- **Rede des Bruders:**
 "für jeden Spaß zu haben" → Freude, Gelassenheit
 "gemeinsame Urlaube" → Familienmensch
- **Rede des Vereinsleiter**
 "Ruder in die Hand nehmen" → Verantwortungsvoll
 "Wichtig Engagement und Familie zu vereinen" → Flexibilität
- **Rede der Arbeitskollegin**
 "[...] angesteckt" → Begeisterungsfähigkeit
 "über den Tellerrand hinausschauen" → Neugier, Mut

Trage zu guter Letzt alle deine Erkenntnisse auf dieser Seite zusammen! Was hast du über dich gelernt? Welche Meilensteine in deinem Leben möchtest du erreichen? Wie möchtest du mit deinen Mitmenschen umgehen? Was möchtest du mit ihnen gemeinsam erleben? Was möchtest du auf der Welt bewirken?

Damit du deinen Aussagen über die Zukunft mehr Ausdruck verleihst, kannst du deine Sätze immer mit "Ich werde/ Ich bin ..." beginnen.



Was wir am Ende bereuen – die 80er Methode

Beispiele:

- Ich werde viel Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie verbringen. Ich werde mich auf neue Themen einlassen. Ich werde mutig genug sein, um alternative Lösungsmöglichkeiten in Erwägung zu ziehen.

Ich werde/ Ich bin ...



Dein nächster Schritt



Jetzt hast du einige Visionen für dein Leben gesammelt. Auf dem Traumjob Campus wirst du noch lernen wie du deine Träume verwirklichst! Deswegen halte deine Liste an Zielen parat und wende einige der Methoden der Zielerreichung in Zukunft darauf an!

„Lieber etwas riskieren, als ewig zu bereuen, sich nicht getraut zu haben.“

*- unbekannter
Autor:in*