



# Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

## Wozu bin ich hier?

*Wie du deine Lebensaufgabe findest  
und fokussierter lebst*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast  
„Ein gutes Gefühl“ mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



# Lebensaufgabe finden, fokussierter leben

## *Drei Übungen für Fokus & Lebensaufgabe*

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Wozu bin ich hier?“ haben wir mit kurzen Übungen gearbeitet, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

In diesem Booklet kannst du das nun in Ruhe nachvollziehen – und vielleicht nochmals damit arbeiten..

**Manchmal ist nicht das Leben zu voll, sondern der Fokus zu zerstreut. Wir erledigen, reagieren, funktionieren. Und irgendwann taucht diese leise Frage auf: Wofür mache ich das eigentlich?**

Psychologisch ist das gut erklärbar: Wenn wir unser Handeln nur an äußeren Vorgaben ausrichten (To-do-Liste, Erwartungen, Status, Leistung), verlieren wir leichter den Kontakt zu dem, was uns innerlich leitet.

Umgekehrt wirkt erlebter Sinn oft wie ein innerer Kompass: Er stärkt die Motivation, erleichtert Entscheidungen und schützt vor dem Gefühl, das eigene Leben zu verpassen..

Lebensaufgabe ist selten ein einziger Satz wie „Das ist es jetzt“. Sie ist eher eine Richtung, die sich über Jahre zeigt.

Oft in wiederkehrenden Themen: das, was dich immer wieder ruft, interessiert, berührt, wofür du Verantwortung übernimmst.

Lebensaufgabe hat zwei Seiten:

- Bedeutung: Was hat für dich Gewicht?
- Beitrag: Was gibst du weiter? Für wen oder was setzt du dich ein?

Und sie hat etwas sehr Entlastendes: Wenn du deine aktuelle Lebensaufgabe kennst, kannst du dein Leben einfacher sortieren. Nicht alles muss rein.

Ich wünsche dir Richtung, Fokus und Entlastung für dein Leben, Deine

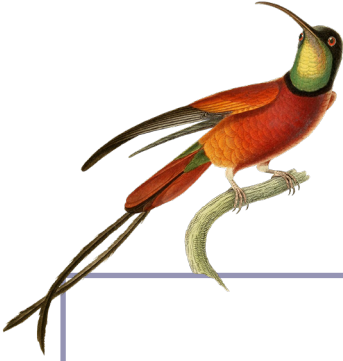
*Ulrike*



Mein Buch zu dem Thema:

Ulrike Scheuermann:  
*Wenn morgen mein letzter Tag wäre – So findest du heraus, was im Leben wirklich zählt.*

Knaur Taschenbuch.



## 1 Mini-Check: Brauche ich mehr inneren Fokus?

**Kreuze an, was in letzter Zeit häufiger stimmt:**

- ☐ Ich erledige viel, fühle mich aber innerlich nicht wirklich zufrieden.
- ☐ Ich sage oft Ja, obwohl ich innerlich Nein meine.
- ☐ Ich habe kaum Zeit, um nachzudenken, was ich eigentlich will.

- ☐ Ich bin schnell gereizt, müde oder gleichgültig.
- ☐ Ich habe das Gefühl: Die Woche passiert eher mit mir, als dass ich sie gestalte.

Wenn du hier viel angekreuzt hast: Das könnte ein Hinweis sein, dass du wieder mehr inneren Fokus brauchst.

## 2 Wenn morgen mein letzter Tag wär



**Antworte mit Blitzantworten, also mit dem ersten, was dir in den Sinn kommt:**

*Was würde ich heute nicht mehr tun?*

*Mit wem würde ich Verbindung suchen?*

*Was wäre mir plötzlich sehr wichtig?*



## 3 Drei Fragen für deine Lebensaufgabe



Diese Übung ist bewusst schlicht mit nur drei Fragen. Auch sie funktioniert am besten, wenn du nicht nachdenkst, sondern das erste nimmst, was dir in den Sinn kommt.

### 1 Was macht mir Freude?

(Nicht schneller Spaß, sondern das tiefe Gefühl: Das passt zu mir)

### 2 Was kann ich gut?

(Was fällt dir leicht, weil du es lange geübt hast oder talentiert darin bist?)

### 3 Was will ich beitragen?

(Wodurch wird es für andere besser, wenn du da bist?)



Wenn du diese drei Antworten anschaust: Welche Überschrift passt darüber?



*Meine aktuelle Lebensaufgabe könnte sein:*

*Und so setze ich sie in meinem Leben um:*

Mini-Schritt für diese Woche: Was wäre ein kleiner Schritt, der zu dieser Aufgabe passt?

Du musst deinen Sinn nicht finden wie einen verlorenen Schlüssel. Du entwickelst ihn, indem du lebst, ausprobierst, dich korrigierst und wieder neu wählst. Und wenn du gerade müde bist oder orientierungslos: Dann ist das ein Zeichen, dass etwas in dir nach echter Ausrichtung fragt.

Ich wünsche dir für diese Woche mehr Klarheit darüber, was zu dir gehört. Und die Kraft, freundlich Nein zu sagen, wenn es nicht dazugehört.

Deine

*Ulrike*





Wenn du diesen Weg vertiefen willst:

Im *4D-Gesundheitskompass*-Jahreskurs auf Sinnsucher geht es in der vierten Dimension genau darum: um Erfüllung und wie sie mit körperlicher und psychischer Gesundheit zusammenhängt.

**Länger erfüllt leben – mit neuer Energie**

**Wie echtes Wohlbefinden entsteht und wächst: dein 4D-Gesundheitskompass**

<https://www.sinnsucher.de/kurs/laenger-erfuellt-leben-mit-neuer-energie>

**Alles Liebe und  
take Self Care!**

*Ulrike*