

I.A.64

Anthropologie

Sinn im Leben finden – Wege und Abwege zu einem erfüllten Leben

Stephanie Fernandez-Lesage, Claudius Kretzer



© RAABE 2023

© Solstock/E+

Wir kamen auf die Welt, ohne einen Plan im Gepäck. Sind wir zufrieden, fragen wir meist nicht nach dem Sinn des Lebens. Erst, wenn wir uns mit Problemen oder Krankheit konfrontiert sehen, wird die Sinnfrage essenziell. Warum sind wir hier? Wo und in welchen Tätigkeiten liegt Sinn verborgen? Diese Reihe lädt ein, existenziellen Fragen auf die Spur zu kommen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	9/10
Dauer:	5 Doppelstunden, auch als Einzelstunden einsetzbar
Kompetenzen:	Eigene Bedürfnisse und Bedürfnisse anderer reflektieren, philosophische Positionen zur Sinnfrage inhaltlich erfassen und bewerten, falsche Sinnversprechen identifizieren, den Wert von Arbeit für das eigene Leben beurteilen, Handlungsoptionen und Hilfestellung bei Suizidgedanken aufzeigen
Thematische Bereiche:	Bedürfnisse, Sinn des Lebens, Esoterik, Arbeit, Suizid
Medien:	Texte, Interviews, Gedichte
Methoden:	Bildanalyse, (Internet-)Recherche, Diskussion, Mindmap, Brief schreiben, Gedicht verfassen, Gruppenpuzzle

Wie werden Arbeitsergebnisse gesichert?

Die Sicherung der Ergebnisse erfolgt in Form von Tafelanschrieben bzw. auf Arbeitsblättern. Ergänzend gestalten die Lernenden Plakate und Flyer. Diese werden, wenn nicht digital erstellt, fotografiert und in der Lerngruppe geteilt. Auch Präsentationen dienen der Ergebnissicherung.

Weiterführende Medien**I Für Lehrerinnen und Lehrer**

- ▶ Adler, Dieter: Was wir wirklich brauchen. Erfahrungen eines Psychoanalytikers. Verlag Klett Cotta, Stuttgart 2023.
Ein Psychoanalytiker zieht Bilanz. Was bedeutet Glück? Und wie kann man es erlangen? Am Ende, so sein Fazit, sind es immaterielle Dinge wie Freundschaften, Geborgenheit, Sicherheit, Ziele im Leben, Gelassenheit, ein Leben ohne äußere Zwänge und Aufgaben, die befriedigen, die Sinn stiften. Dieses Buch hilft, für sich selbst zu beantworten: Was brauche ich wirklich?

II Internetseiten für Kinder

- ▶ <http://www.geo.de/geolino/mensch/1904-rtkl-ehrenamt-braucht-dich> [letzter Abruf: 09.10.2023]
Hier finden sich für junge Menschen aufbereitete Informationen zum Thema „Ehrenamt“.

III Filme und Dokumentationen

- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=55oWh_2M_zw [letzter Abruf: 09.10.2023]
Eine Fliege wird damit konfrontiert, dass sie nur eine Minute zu leben hat. Sie fragt sich, was sie unbedingt tun sollte/wollte, bevor sie stirbt. Film: One Minute Fly. Dauer 3:35.
- ▶ <https://www.edufat.de/der-sinn-des-lebens/stream/unterrichtsfilm-lehrfilm-schulfilm/83144> [letzter Abruf: 09.10.2023]
Psychologin Tatjana Schnell spricht mit Menschen, die schwere Schicksalsschläge erlitten, über den Sinn des Lebens. NZZ-Dokumentation „Der Sinn des Lebens“. Dauer: 80 Minuten.
- ▶ <https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/die-grossen-fragen-was-ist-der-sinn-des-lebens-100.html> [letzter Abruf: 09.10.2023]
In dieser Dokumentation zeigt Harald Lesch unterschiedliche Facetten der Suche nach dem Sinn des Lebens auf. Dauer: 42 Minuten, ZDF, TerraX: „Fragen: Was ist der Sinn des Lebens?“.

IV Apps und Podcasts

- ▶ <https://www.mdr.de/wissen/podcast/zehnminuten/sinn-des-lebens-100.html> [letzter Abruf: 09.10.2023]
Antworten auf große Fragen des Lebens in zehn Minuten liefert dieser Podcast.

V Für den Einsatz im Unterricht geeignet

- ▶ Janne Teller: Nichts. Was im Leben wichtig ist. dtv, München 2012.
Pierre Anthon bekennt sich offensiv zu „Nichts“. Seine Mitschülerinnen und Mitschüler empfinden dies als Provokation. Indem sie alles ins Feld führen, was ihnen etwas bedeutet, suchen sie ihn dazu zu bringen, wieder an den Sinn des Lebens zu glauben. Dabei driften die Sinnstifter in einen brutalen Fanatismus ab. Was ist der Sinn des Lebens? Janne Tellers Buch thematisiert eine Verweigerungsgeschichte. Eine fertig ausgearbeitete Einheit zu diesem Jugendbuch für den Ethikunterricht finden Sie unter der Bestellnummer R0147-100130.

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Was brauche ich wirklich? – Der Mensch und seine Bedürfnisse
M 1	Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope
M 2	Ich bin Paddy Kelly – Leben ist Veränderung
M 3	Was brauchen wir? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow
Inhalt:	Was ist lebensnotwendig? Was stiftet Sinn? Was befriedigt uns? Was ist Ballast? Worauf können wir verzichten? Mithilfe der Bedürfnispyramide Maslows vergleichen die Lernenden die Lebensentwürfe von Diogenes und Patrick Kelly und erörtern, was ihnen wichtig und wesentlich ist.
Vorbereiten:	Die Abbildung von Diogenes auf M 1 vergrößern und groß präsentieren.

3./4. Stunde

Thema:	Was ist der Sinn des Lebens? – Antworten aus der Philosophie
M 4	Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Platon I
M 5	Wie wird man glücklich? – Platon II
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit exemplarisch ausgewählten philosophischen Antwortmöglichkeiten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auseinander.
Vorbereiten:	Möglichkeit zur Internetrecherche

5./6. Stunde

Thema:	Wenn Sinnfindung zum Kommerz wird – Die Esoterikszene
M 6	Falsche Sinnversprechen – Beispiel: Pascal Voggenhuber
M 7	Kritik an Pascal Voggenhuber
Inhalt:	Anhand des Beispiels Pascal Voggenhuber setzen sich die Lernenden kritisch mit den Sinnversprechen der Esoterikszene auseinander. Sie entwickeln einen Leitfaden, sinnstiftende Angebote kritisch zu prüfen.
Vorbereiten:	Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche

7./8. Stunde

Thema: Arbeit – Sinnstiftendes Element im Leben?

M 8 **Wie verbringe ich meinen Tag? – Eine Zeitleiste**

M 9 **Arbeiten wir, um zu leben? – Oder leben wir, um zu arbeiten?**

M 10 **Generation Z – Was erwartet den Arbeitsmarkt?**

Inhalt: Welche Bedeutung hat Arbeit für uns? Anhand ihrer Tageseinteilung reflektieren die Lernenden die Bedeutung von Arbeit und Freizeit für ein sinnerfülltes Leben. Sie diskutieren die Erwartungen der Generation Z an den Arbeitsmarkt und reflektieren, wie sie sich ihren Arbeitsalltag später einmal vorstellen. Abschließend informieren sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten und präsentieren diese im Kurs.

Vorzubereiten: Möglichkeit zur Internetrecherche, aktuelle Stellenanzeigen

9./10. Stunde

Thema: Wenn das Leben sinnlos scheint – Sinnsuche und Suizid

M 11 **Wie fülle ich meine Zeit? – Sinn im Leben finden**

M 12 **Wenn der Sinn fehlt – Suizidgedanken**

M 13 **Suizidgedanken hatte fast jeder schon einmal**

M 14 **Der Sinn des Lebens – Meine Antwort**

Inhalt: Die Lernenden diskutieren, was dem Leben Sinn gibt. Sie recherchieren Anlaufstellen für Hilfesuchende und Suizidgefährdete und bereiten die Informationen adressatengerecht auf.

Vorzubereiten: Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche



Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope

M 1

Was macht uns glücklich? Was brauchen wir wirklich? Was ist mir wichtig? Und was ist nur Ballast? Es lohnt sich, sich diese Fragen ab und an zu stellen und ehrlich mit sich selbst zu sein.

Aufgaben

1. Notiere zehn Dinge, auf die du in deinem Leben nicht verzichten möchtest.
2. Beschreibe, was du auf dem Bild siehst. Stelle Vermutungen an, wie der Mann lebt.
3. Lies den Infotext. Erläutere, was die Anekdote von Alexander und Diogenes über dessen Verständnis des Lebens aussagt. Leite Empfehlungen daraus ab für Menschen heute.
4. Betrachte nun noch einmal deine Liste. Streiche die Dinge, die du eigentlich nicht benötigst.



Diogenes von Sinope



© microman6/Moment

Wer war Diogenes?

Abgebildet ist der antike griechische Philosoph Diogenes von Sinope. Diogenes lebte von ca. 400 v. Chr. bis 323 v. Chr. Über die historische Person ist wenig bekannt. Dafür sind unzählige Erzählungen überliefert, die sich vor allem um seine alternative Lebensweise ranken. Er soll, so sagt man, als Bettler ohne festen Wohnsitz gelebt haben. Geschlafen habe er in einer Tonne. Eine Anekdote besagt, beschämt habe er einen Becher und seine Essschüssel weggeworfen, als er Kinder beobachtete, die aus den Händen tranken. Von da an habe er aus einem ausgehöhlten Brotlaib gegessen. Die bekannteste Anekdote erzählt vom Aufeinandertreffen mit Alexander dem Großen, der Diogenes einst besuchte. Alexander begrüßte ihn und fragte, ob er eine Bitte habe, die er ihm erfüllen könne. Diogenes entgegnete: „Geh mir nur ein wenig aus der Sonne!“

Worauf ich nicht verzichten mag

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____

M 2

Ich bin Paddy Kelly – Leben ist Veränderung

Unsere Bedürfnisse ändern sich im Laufe des Lebens. Ein Beispiel dafür ist Paddy Kelly. Ihm sind heute ganz andere Dinge wichtig als früher. Lies selbst!

Aufgaben

1. Lies das Interview mit Michael Patrick Kelly.
2. Fasse zentrale Lebensstationen in einem Steckbrief zusammen.
3. Arbeite heraus, welche Gründe Patrick Kelly bewogen haben, ins Kloster zu gehen.
4. Kannst du seine Entscheidung nachvollziehen? Begründe deine Meinung.



„Ich bin Paddy Kelly ...“

Mit seiner singenden Familie füllte Paddy Kelly ganze Stadien. Dann ging der Ex-Kinderstar sechs Jahre in ein Kloster. Jetzt ist er 37 und als Michael Patrick Kelly zurück im Musikgeschäft.

Die langen Haare abgeschnitten zu einem trendigen Kurzhaarschnitt. Das wallende Gewand eingetauscht gegen enge Jeans und Schnürboots. [...] Nicht viel an Michael Patrick Kelly erinnert noch an Paddy, den Teenieschwarm der Neunzigerjahre. [...]

Er scherzt über Zeiten, in denen er am Küchenausgang eines großen Hotels den Backstreet Boys die Hand geschüttelt hat. [...] Kelly weiß, wie er am Anfang eines Gespräches das Eis brechen kann. Das hat er in all den Jahren im Rampenlicht gelernt – genauso wie man sich zwischen Töpfen und Pfannen den Weg nach draußen bahnt, wenn Hunderte Fans den Haupteingang belagern. Die meisten dieser Fans würden ihn heute vermutlich nicht einmal mehr erkennen, wenn sie ihm [...] begegneten.

Darüber, so scheint es, ist er froh. Auch wenn er dankbar sei für die Zeit mit der Kelly Family. Doch offiziell will er nicht mehr „Paddy“ Kelly sein und kehrt deshalb nun unter seinem Geburtsnamen Michael Patrick [...] ins Musikgeschäft zurück. [...] Weil dieser Name irgendwann auf seinem Grabstein stehen werde. Und weil er Ausdruck seiner Entwicklung sei. [...] Der frühere „Mädchenschwarm“ [...] will als erwachsener Mann [...] wahrgenommen werden und als eigenständiger Musiker. [...] Er singt von Abtrünnigen, dem Abschütteln von Fesseln und Freiheit. Von all dem, was er in den letzten zehn Jahren in seinem eigenen Leben gesucht zu haben scheint.

„Ich brauchte das andere Extrem“, sagt er. Das eine Extrem war sein Leben als Paddy Kelly, der an der Seite seiner Geschwister in gefüllten Stadien stand. Millionen Platten verkaufte. Woche für Woche „Bravo“-Cover zierte. Mit der Familie in einem Schloss lebte. [...] Aber die heile Welt hatte ein Verfallsdatum. Anfang der 2000er, nach dem Tod des Kelly-Vaters Dan, [...] fiel der Clan [...] auseinander. Die neun Geschwister wollten eigene Wege gehen. [...] Paddy Kelly verabschiedete sich also von der Familie, von der Musik und schlug vielleicht den radikalsten Weg von allen ein: 2004 ging er in ein Kloster nach Frankreich. [...] Es war die bewusste Entscheidung für eine kleine, karge Klosterzelle. „Ich wollte wissen, ob es nicht mehr gibt als das Materielle. Der Erfolg, der Reichtum – das alles hat mich nicht glücklich gemacht. Innerlich war eine Leere entstanden, eine Sehnsucht“, sagt er.

Im Kloster war er nicht mehr Paddy Kelly, sondern Bruder John Paul Mary. Geschorene Haare, eine graue Kutte: Zwischen den anderen Mönchen fiel er nicht auf [...]. Er betete, studierte und erfüllte seine Aufgaben [...]. Das einfache Leben erdete ihn.

Und doch: Seine Künstlerseele regte sich irgendwann wieder. [...] „Es gab Momente, da stand ich abends um acht Uhr in der Klosterküche, hab’ Kartoffeln geschält und gedacht: Ich könnte gerade mit meinen Geschwistern vor 5000 Menschen spielen, was mache ich hier bloß?“

2010, kurz vor dem ewigen Gelübde, wurden die Zweifel einfach zu groß. Er [...] kehrte zurück
35 ins weltliche Leben. Eine Entscheidung, die nicht leicht war. [...] Keine Abkehr von Gott sei das
gewesen. [...] Nur ein anderer Weg in dessen Namen. [...]

Er sang bei Kirchentagen und beim Deutschland-Besuch des Papstes. Mit einigen seiner Ge-
schwister erzählte er die Weihnachtsgeschichte. „Ich habe durch die Zeit im Kloster den inne-
ren Frieden gefunden. Für mich ist das der Fels, auf den ich jetzt mein Leben bauen möchte.“

40 Michael Patrick Kelly hat inzwischen seine Jugendliebe Joelle geheiratet und wird vielleicht
bald eine Familie gründen. [...] Das Glück muss man teilen, heißt es in einem seiner Songs. „Ich
glaube, dass ich seit meiner Kindheit nicht mehr so glücklich war“, sagt er. Extreme Erfahrun-
gen braucht er nicht mehr.

*Text: Bock, Astrid-Maria: „Ich bin Paddy Kelly, und mich kennt keine Sau!“ In: Welt online vom 07.05.2015. Zu finden
unter <https://www.welt.de/vermishtes/article140618776/Ich-bin-Paddy-Kelly-und-mich-kennt-keine-Sau.html> [zuletzt
abgerufen am 09.10.2023]*

Michael Patrick Kelly auf der Bühne – Musiker mit Leib und Seele



Bild: Sven Mandel/CC BY-SA 4.0/Wikimedia Commons

Mein Steckbrief zu Michael Patrick Kelly



© DNY59/E+



netzwerk
lernen

77 RAABits Ethik/Philosophie November 2023

zur Vollversion

Falsche Sinnversprechen – Beispiel: Pascal Voggenhuber

M 6

Pascal Voggenhuber wurde 1980 in der Schweiz geboren. Er selbst sieht sich als „Sprachrohr der Verstorbenen“. Als sogenanntes „Medium“ tritt er mit Toten in Kontakt. Er behauptet, mit Verstorbenen kommunizieren zu können. Neben seinem Homepageauftritt, über den er seine Bücher, Seminare und Vorträge anbietet, ist er als Talkshowgast und Moderator präsent. Auf YouTube gilt er als der „Star der Esoterikszene“. Er ist einem breiten Publikum bekannt.

Aufgaben

- Lies den Text. Erarbeite ihn mithilfe der folgenden Aufgaben:
 - Beschreibe, wie Pascal Voggenhuber seine Tätigkeit selbst sieht.
 - Erkläre, wie sich seine Einstellung zu seiner Tätigkeit gegenüber früher verändert hat.
 - Lege dar, wie er sich zum Tod äußert.
 - Beurteile, wie er die Frage, ob er Kritikern gegenüber resigniert sei, beantwortet.
 - Gib seine Reaktion auf die Frage, ob Esoterik heute ein Trend sei, wieder.
 - Lege dar, wie er sich zur Seriosität seines „Berufes“ äußert.
 - Voggenhuber bietet seine Dienste auch trauernden Menschen an. Erkläre, worauf es seiner Meinung nach dabei vor allem ankommt.
 - Gib wieder, wie Voggenhuber zur Hellseherei gekommen ist.
 - Er erklärt, warum er trotz Kritik als Medium arbeitet. Lege seine Gründe dar.
- Recherchiere im Internet, wie seine Homepage aufgebaut ist. Berichte darüber.



Was ist Esoterik? – Eine Worterläuterung

Ursprünglich bezeichnete der Begriff Esoterik eine philosophische Lehre, die nur einem begrenzten Personenkreis zugänglich war. Gemeint war eine Art religiöses Geheimwissen. Heute bezeichnet der Begriff eine Lebensanschauung, die auf dem Glauben beruht, dass Kräfte und Einflüsse auf den Menschen wirken, die wissenschaftlich nicht nachweisbar sind. Esoterisches Wissen erlangen Menschen durch mystische Schau, durch die Vermittlung höherer Wesen oder persönliche Erfahrungen. Esoterik unterscheidet sich von Naturwissenschaft und Religion also bereits durch den Zugang. Esoterisches Wissen beruht weder auf der vernünftigen Erwägung von Gründen, noch entspringt es göttlicher Offenbarung.

Pascal Voggenhuber: Auch ein Medium hat schlechte Tage

Bluewin: Pascal Voggenhuber, wie erklären Sie jemandem, der Sie nicht kennt, was Sie tun?

Pascal Voggenhuber: Ich begleite trauernde Menschen, indem ich Botschaften von Verstorbenen übermittle. Das hat aber nichts mit Wahrsagen und Kartenlegen zu tun. Ich ließ mich in der Tradition des englischen Spiritismus ausbilden. Dabei übernimmt ein Medium neben der Trauerbegleitung die gleichen Aufgaben wie ein Priester: Es führt Hochzeiten, Taufen und Beerdigungen durch.

Bluewin: Ihnen liegt viel daran zu beweisen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Woher kommt dieser Drang?

Pascal Voggenhuber: Früher war mir das tatsächlich ein großes Anliegen, Jenseitskontakte zu beweisen. Weil die grundlegendste Angst der Menschen ist jene vor dem Tod. Wenn wir jedoch erkennen, dass es danach weitergeht, werden fast alle Sorgen und Ängste überflüssig. Inzwischen habe ich aber realisiert, dass es sinnvoller ist, mich auf jene Menschen zu konzentrieren, die bereits offen sind für meine Arbeit. Sceptiker überzeugen zu wollen, ist verlorene Zeit.

M 9

Arbeiten wir, um zu leben? – Oder leben wir, um zu arbeiten?

Arbeit bestimmt einen großen Teil des menschlichen Lebens. Doch welchen Stellenwert sollte Arbeit haben? Und wie kann Arbeit sinnstiftend sein?

Aufgaben

1. Lies den Text. Formuliere eine Antwort auf die in der Überschrift formulierte Frage.
2. Vervollständige den Satz: „Arbeit ist für mich ...“
3. Lies den „Mythos von Sisyphus“. Erzähle die Geschichte in eigenen Worten nach.
4. Erläutere auf Grundlage des Mythos, was mit dem Begriff „Sisyphus-Arbeit“ gemeint ist.
5. Diskutiert zu zweit, ob eine „Sisyphus-Arbeit“ sinnstiftend sein kann.

Arbeiten wir, um zu leben? Oder leben wir, um zu arbeiten?

Manche Menschen definieren sich nur über ihre Arbeit. Anderen ist sie Mittel zum Zweck. Die einen wollen nur Geld verdienen, um die eigenen Bedürfnisse stillen zu können. Andere wissen nach Eintritt ins Rentenalter nichts mehr mit sich anzufangen, weil ihnen die Arbeit, der sinnstiftende Faktor, fehlt. Kann der Mensch ohne Arbeit nicht sein? Kann Arbeit – umgekehrt – so befriedigend sein, dass wir Sinn aus ihr allein beziehen? Dem Meinungsforschungsinstitut „Yougov“ zufolge stimmen 93 Prozent der Bevölkerung der Aussage „Ich arbeite, um zu leben“ zu, aber nur eine Minderheit ist überzeugt, dass sie „lebt, um zu arbeiten“. 90 Prozent der Befragten war ein sicherer Arbeitsplatz wichtiger als Karriere und persönliche Entwicklung.

Was meint der Begriff „Sisyphus-Arbeit“? – Eine Erläuterung

Der Begriff „Sisyphus-Arbeit“ geht auf eine Geschichte aus der griechischen Mythologie zurück. Er steht sinnbildlich für eine sinnlose Arbeit. Wer war Sisyphos? Sisyphos soll ein König aus Korinth gewesen sein, der um 1400 v. Chr. lebte. Immer wieder hatte er die Götter verärgert. Zur Strafe beschlossen diese, ihn einen großen Felsbrocken einen Berg hinaufrollen zu lassen, der – kurz bevor er den Gipfel erreicht hatte – immer wieder abrutschte und ins Tal zurückrollte. Immer wieder begann Sisyphos mit seiner schweren Arbeit, in dem Wissen, dass sie umsonst war.



© Yuran/iStock/Getty Images Plus

Arbeit ist für mich ...

M 11

Wie fülle ich meine Zeit? – Sinn im Leben finden

2013 gewann Julia Engelmann bei einem „Poetry-Slam“, einem sogenannten „Dichterwettbewerb“. Dort werden selbst verfasste Texte innerhalb einer bestimmten Zeit vor Publikum vorgetragen. Anschließend wird der Sieger, die Siegerin vom Publikum gekürt.



Aufgaben

1. Schau dir Julia Engelmanns Slam-Beitrag an unter <https://raabe.click/Sinn-Slam>.
2. Untersuche den Beitrag mithilfe der folgenden Leitfragen:
 - Lege dar, um welches Thema es in Julia Engelmanns Poetry-Slam-Beitrag geht.
 - Halte fest, wo es einen Wendepunkt im Text gibt. Was genau verändert sich an dieser Stelle in ihrer Einstellung?
 - Engelmann äußert Selbstkritik an ihrer Lebensform. Notiere entsprechende Zitate.
 - Erkläre ihre Formulierung „Unser Leben ist ein Wartezimmer“.
 - Wie ist die Aussage zu verstehen: „Und einmal, fast hätten wir uns demaskiert und gesehen, wir sind die gleichen?“ Kannst du sie nachvollziehen? Nimm Stellung.
 - Engelmann zitiert den Rapper Casper mit dem Statement „Der Sinn des Lebens ist leben“. Interpretiere, wie sie das meint.
3. Sicherlich erkennst du dich in der einen oder anderen Aussage von Julia Engelmann wieder. Formuliere selbst einen Poetry-Text zum Thema „Jugend und Sinnsuche“, in dem du auf deine aktuelle Lebenssituation eingehst. Wovon machst du zu viel? Wovon zu wenig? Was nimmst du dir vor? Womit vergeudest du Zeit, die du sinnvoller verwenden könntest?
4. Notiere im oberen Teil der Sanduhr, welche Ziele du bisher erreicht hast und im unteren, welche Ziele und Wünsche du in der Zukunft noch erreichen möchtest.

Die Zeit läuft

Was hast du bisher erreicht?



Was möchtest du noch erreichen?

© koya79/iStock/Getty Images Plus