

## Sudoku-Lebensrätsel



Bild: Claudia Hautumm, Pixelio.de

Mein Leben ähnelt einem Sudoku-Rätsel, wobei die Zahlenwerte durch echte Werte ersetzt werden: Was trägt mich und woran will ich mich orientieren? Das Schöne dabei ist, dass ich mein Leben individuell gestalten darf, d. h. dass ich aussuchen und wählen darf, welche Werte zu mir in meine „Reihen“ passen.

Manchmal macht mir das mein Lebensrätsel aber auch nicht einfacher, denn ich finde nicht immer gleich heraus, welche Werte mein Leben bestimmen sollen ... Egal in welcher Lebenssituation oder in welcher Umgebung ich mich befinde, sollten diese Lebenskoordinaten „durchscheinen“: Lebe ich so, dass meine Werte, die mir wichtig sind, zur Geltung kommen können? Bleibe ich authentisch? Trotz aller Individualität sind einige Werte im Kästchensystem immer schon vorgegeben. Wie im Zahlenrätsel sind diese Fixpunkte ohne mein Zutun von Anfang an fest verankert – was ich oft eher als Zumutung empfinde. Manchmal wird aber im Nachhinein klar, dass diese starren Voraussetzungen mein Sudoku-Leben mitprägen, das Bild erst vollständig machen, sogar bereichern: Mein Lebensrätsel geht auf.

## Sudoku-Lebensfragen

Welche Werte sind mir wichtig?

Welche Koordinatenwerte bestimmen mein Leben? Oder bin ich noch auf der Suche?

Was könnte mir helfen, meine individuellen Werte zu bestimmen?

Welche Werte in meinem Sudoku-Leben waren oder sind vorgegeben?

Wie gelingt es mir, diese in mein Koordinatensystem einzuordnen?

Gelingt es mir, diese Werte im Alltag sichtbar umzusetzen, sodass ich authentisch leben kann?

Annette Haseneder