

## Reflexion 3 – Erlebte (Lebens)Qualität

Mit dem Begriff Qualität ist nicht einfach «Gutes» gemeint, sondern das reale Befinden. Qualität heisst Beschaffenheit. Meist meint man mit Lebensqualität den Grad des Wohlbefindens von Menschen in der Gesellschaft. Die Definition der WHO (World Health Organization): «Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen.» Für diese Arbeit erweitern wir den Begriff, beschränken ihn nicht auf die Idee des Wohlbefindens– siehe unten: Titel Qualität.

### Rückschau

Betrachten Sie Ihr bisheriges Leben in Phasen. Bilden Sie eine ganz persönliche Einteilung. Zwei denkbare Beispiele:

#### Phasen-Beispiel A

- Kindheit – Jugend
- Ausbildung – Wanderjahre
- Familiengründung – Familienphase mit Kleinkindern – Krisenjahre in Beziehung und Beruf
- Letzte 12 Monate mit Neuanfang Beziehung – Neuorientierung Beruf in Angriff genommen

#### Phasen-Beispiel B

- Kindheit bis 14
- Jugend, junges Erwachsenenalter bis Abschluss Studium mit 25
- Reisen, Auslandjobs bis 38
- ab 39 neue Partnerschaft, Sesshaftigkeit, Nachdiplomstudium
- zusätzlich ab 42 neue berufliche Kontinuität

### Qualität

Fragen Sie sich, welche Qualitäten Sie in den definierten Lebensphasen jeweils erlebt haben oder gegenwärtig erleben. Qualität bedeutet Beschaffenheit und muss nicht zum Vornherein «gut» heissen. Qualität kann einfach ein eindrückliches Merkmal einer Phase sein, das für sie eine besondere Bedeutung hat.

### Mögliche Fragen zu Aspekten von Qualität

Wenn Sie nun die von Ihnen bestimmten Phasen betrachten, sich nach und nach Erinnerungen einstellen, vielleicht angeregt durch Gespräche mit Eltern, Geschwistern oder Freunden, können Sie Fragen wie diese stellen:

- Was war wichtig für mich in dieser Phase oder Aufgabe?
- Zum Beispiel: Die hohen Forderungen, welche Leistungen ermöglichten, die ich mir nicht zugetraut hätte. Oder die Wohlorganisiertheit der Unternehmung, Selbstständigkeit und anderes.

- Was für eine Rolle habe ich ausgefüllt? – Zum Beispiel: Führung, Zuständigkeit für ein bestimmtes Produkt, Verantwortung, Aussenseiter, die «Erfahrenen», Rebellierender, Vernunftperson, Mutter und andere.
- Was konnte ich in dieser Phase leben (ausleben)? – Zum Beispiel: Freiheit, eine bestimmte Neigung, Menschen zu führen, kreative Seiten und anderes.
- Hat sich mir Neues erschlossen? – Zum Beispiel: Eine neue Sichtweise, neue Werte, Gelerntes, Entwicklungsschritte, Veränderungen oder Mut, mich zu exponieren und anderes.
- Wie habe ich schwierige Lebensereignisse bewältigt? – Zum Beispiel: Eine Lebenskrise, einen Verlust, eine Kündigung, eine Scheidung und anderes.
- Habe ich Unterstützung erfahren? Wie, von wem, durch was?

Was fällt Ihnen auf? Welche Qualitäten waren so, dass sie wieder eine Rolle spielen sollen? Gibt es wenig Gelebtes, gar nicht Gelebtes oder Vernachlässigtes, welches Sie künftig leben möchten?

Skizzieren Sie wünschbare Qualitäten Ihrer nächsten Lebensphase!