

Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern

Bronnie Ware, eine Privatpflegerin aus Australien, die viele Menschen in den Tod begleitet hat, berichtet in ihrem Buch "The Top Five Regrets of the Dying" von den fünf Dingen, die Sterbende am meisten bedauern. Denn immer wieder berichteten die Sterbenden ihr von den gleichen Selbstvorwürfen, der gleichen Reue und dem gleichen Bedauern darüber, nicht das Leben gelebt zu haben, was sie sich in ihren Herzen gewünscht hätten. "Ich wünschte nur, ich hätte..."

Die für Bronnie Ware erschreckende Erkenntnis: Erst auf dem Sterbebett scheinen viele Menschen zu realisieren, dass sie immer eine Wahl hatten und dass all die Vorgaben durch Gewohnheiten, die Erwartungen anderer, die Konditionierung und die Gesellschaft nur ein illusionäres Gefängnis aus vermeintlichen Sicherheiten war. Ein toller Job, ein gutes Einkommen - alles unerheblich in den letzten Momenten eines Lebens.

Dies sind die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern:

1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben"
2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet"
3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken"
4. "Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten"
5. "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"

Vielleicht lohnt es sich, das eigene Leben mal in diese Hinsicht zu überprüfen - es könnte sonst sein, dass man es am Ende bereut. Es ist nie zu spät, etwas zu ändern. Und jeder Moment ist der richtige, um damit anzufangen.

Ausführlicher:

<http://www.welt.de/vermishtes/article13851651/Fuenf-Dinge-die-Sterbende-am-meisten-bedauern.html>

Marai Kiele

**Consciousness
Coaching & Consulting**

Rolandstr. 12 tel: +49 521 938 39 582
D-33615 Bielefeld mob: +49 171 810 7161

marai@joyful-together.com
www.joyful-together.com