

# BIG 5 FOR LIFE

## Mein Commitment

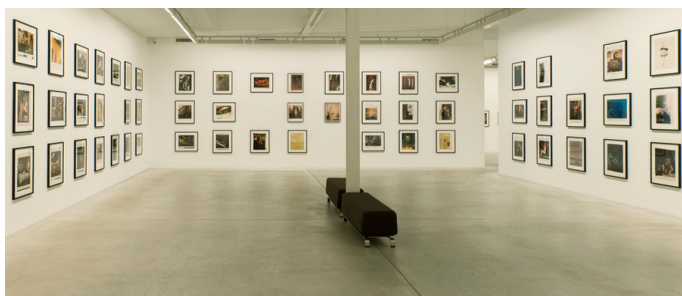


# Tell the truth. That way you don't have to remember a story.

John Wooden

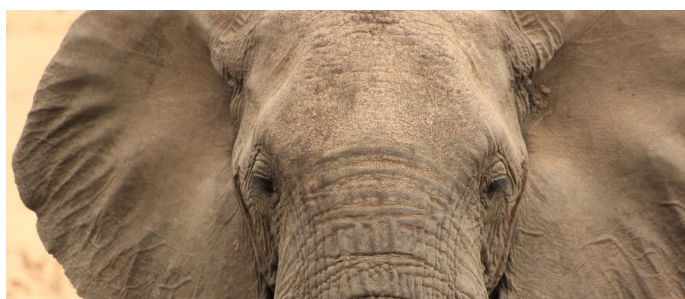
## Ist heute ein guter Museumstag?

Big 5 ist nicht gleich Big 5. Je nach Perspektive erschliessen sich unterschiedliche Inhalte.



Grosswildjäger denken bei Big 5 mit grösster Wahrscheinlichkeit sofort an die grossen Fünf, die sie an ihrer letzten Safari so gerne jagen wollten: **Löwe, Leopard, Büffel, Elefant und Nashorn.**

Das sind nicht unbedingt die grössten Tiere - sie sind jene, die am gefährlichsten und schwierigsten zu jagen sind.



Theologen oder an der christlichen Religion Interessierte denken bei Big 5 zuerst an **Wycliff, Hus, Luther, Zwingli und Calvin.** Diese studierten die Heilige Schrift und wehrten sich gegen Missstände in der katholischen Kirche. Ihre reformatorischen Gedanken spalteten die Gemeinschaft der Christen.

Die Psychologen denken bei Big 5 an das OCEAN-Modell bestehend aus **Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness und Neuroticism.** Diese fünf Elemente gelten heute international als das universelle Standardmodell in der Persönlichkeitsforschung.

Woran denkst du?

Ich denke bei den Big 5 an jene fünf Werte, die ich nach der Lektüre des Buches *The Big Five for Life: Was wirklich zählt im Leben* (John Strelecky, 2009) in einem mehrmonatigen Prozess für mich definiert habe. Ich lebe ihnen seither nach.

Als mein klares Commitment stehen sie zudem auf der Rückseite meiner Visitenkarte.

Ich bereichere andere.

Ich pflege die Liebe meines Lebens.

Ich bringe alle Bilder aus meinem Kopf auf die Leinwand.

Ich bin meinen Kindern ein verlässlicher Vater.

Ich erforsche die Welt weitwandernd.

**A**

**N**

**K**

**E**

**R**

### My big five for life

I rise by lifting others.

Meine 5 zentralen Werte helfen mir beim Fällen von Entscheidungen, unterstützen mich beim Handeln, begleiten mein Denken. Sie sind mein Motor und meine Quelle.

Sie sind zu Prinzipien meines Lebens geworden. Ich bin glücklich, mir die Zeit für sie genommen zu haben und ihnen die Zeit gegeben zu haben, bewusster Teil meines Seins zu werden.

Sie sorgen für Klarheit und leiten meine Vision.

**Sie sind meine ganz eigenen Big 5 for my life.**

## Einige Fragen zum Sinnieren:

- + Hast du deine eigenen Big 5, oder hast du welche von anderen übernommen?
- + Wie heissen deine Big 5 in fünf Sätzen?
- + Lebst du bereits entlang deiner Werte?
- + Was fehlt dir noch, um deine Werte zu entdecken?