

Mal träumen um zu gucken, was möglich wäre ...

Viele Menschen begrenzen ihre persönlichen Ziele auf das, was sie selbst für möglich halten. Sie setzen sich damit Grenzen, die in der Wirklichkeit vielleicht gar nicht da sind. Schade! Denn das, was wir für möglich halten und das, was *wirklich möglich* ist, sind oft zwei ganz verschiedene Dinge! Manche Menschen haben interne Verbote, ihre Träume zu finden und zu verwirklichen. Falls dem so ist, erlauben Sie es sich für eine halbe Stunde. Die folgende Übung lädt Sie ein, einen idealen Tag aus ihrem Wunsch-Leben zu beschreiben. Notieren Sie wichtige Einzelheiten auf einem Blatt Papier – entweder währenddessen oder gleich danach.

Mein *idealer* Tag

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist bis auf das i-Tüpfelchen perfekt - wie würde ein idealer Tag in ihrem perfekten Leben aussehen? Alles steht Ihnen offen! Es gibt keinerlei Beschränkungen! Stellen Sie sich vor, Sie könnten alles erreichen, was immer Sie wollen, Sie könnten alles tun, was immer Sie möchten, alles haben, was Sie sich erträumen.

Ihr idealer Tag ist natürlich nicht langweilig!

Erschaffen Sie sich einen Tag, von dem Sie nie genug bekommen. Sie dürfen dabei jederzeit den Ort, die Szenerie, das Wetter etc. verändern. Logik ist was für Realisten!

Auch was Sie jetzt schon haben kann in Ihrem idealen Tag vorkommen.

Vielleicht gibt es in Ihrem Leben jetzt schon Einiges, was super ist. Das ist schön und darf natürlich auch an Ihrem idealen Tag nicht fehlen!

Oje – wie soll ich anfangen??

Suchen Sie sich ein Lieblingsplätzchen, an dem Sie mindestens 30 Minuten ungestört Ihren Gedanken nachhängen können. Gehen Sie seeeeehr laaaangsam Ihren idealen Tag vom Aufstehen bis zum Schlafengehen durch. Noch langsamer.

Sie können das auch zu zweit machen, dann begleiten Sie einander jeweils durch ihren Tag. Ihr Begleiter achtet darauf, dass Sie wirklich Schritt für Schritt durch Ihren Tag wandern. Wenn Sie mal hängen, kann er Fragen stellen, zum Beispiel:

Wie ist das Wetter? Wie ist die Atmosphäre? In welchem Land wohnen Sie? Wie sieht es dort aus? Wie riecht es? Wohnen Sie in der Stadt oder auf dem Land?

Wie groß ist das Haus oder Ihre Wohnung? Malen Sie sich jedes Detail aus.

Mit welchen Menschen sind Sie zusammen? Wie würden Sie diese beschreiben?

Leben Sie allein, als Paar, als Familie?

Möchten Sie Tiere um sich haben und Pflanzen? Lieben Sie es warm oder kalt? Möchten Sie vielleicht immer wieder neue Dinge entdecken, erforschen und kennen lernen?

Tipp: Stellen Sie sich immer wieder die Frage, was Sie ganz persönlich brauchen, um sich wohlfühlen und zufrieden zu sein, und bauen Sie all das in Ihren idealen Tag ein.

Abschluss

Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, in der Sie nichts anderes tun, als mit geschlossenen Augen nachzuspüren, wie es Ihnen jetzt geht.

Notieren Sie, was sich durch diese Übung verändert hat, auch die kleinste Veränderung in Ihren Gedanken und Gefühlen:

Leiten Sie diese Übung gern weiter!