



Anleitung „Entdecke und erlebe dein ideales Leben“

Nimm dir etwas Zeit für dich. Du kannst aber die Übung ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen unterbrechen und später wieder fortsetzen.

Suche dir einen ruhigen und schönen Platz, nimm Papier und deinen Lieblingsstift. Vielleicht hilft es dir auch, dass du dir schöne Musik anmachst oder eine Kerze anzündest. Alles womit du dich wohl fühlst ist hilfreich.

Deine Antworten auf die fünf Fragestellungen, werden dir helfen, das Leben deiner Träume Stück für Stück zu konkretisieren. Formuliere und schreibe deine Antworten auf die Fragen lebendig, konkret und positiv auf. Meide Verneinungen und schreib nur das, was du wirklich willst. Vergiss alle Reglementierungen und Restriktionen – es gibt nur eine Richtung der Aufmerksamkeit: Wenn alles möglich ist, wie ist es dann absolut ideal für dich. Lies ab und zu zwischendrin, was du geschrieben hast, und frage dich, wie es vielleicht noch perfekter sein könnte.

Du darfst dabei einen Film in deinem Kopf und Gefühl haben, der dich innerlich zum Lächeln bringt. Schließe gerne deine Augen zwischendurch und beschreibe dann diesen Film so intensiv, dass ein hypothetischer Leser diesen ebenfalls vor seinem geistigen Auge wahrnehmen könnte. Beschreibe in Farben, Objekten, Menschen, Tönen, Gerüchen, Geschmack, Berührung u.s.w.. Sei gerne euphorisch dabei.



1. Wie ist die Umwelt und Umgebung in deinem idealen Leben?

Unterstützende, exemplarische Aspekte:

Wie ist dein Zuhause? Wie ist das Klima dort? Ist es städtisch oder ländlich? Wie ist die Bebauung? Falls du außer Haus arbeitest, wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Wo verbringst du deine Freizeit? Wo deine Ferien? Was für Menschen, Tiere, Pflanzen, Wasser (Flüsse, Seen, Meere) erlebst du oder hast du in deiner Nähe? Welche Qualitäten haben die Menschen in deiner Nähe (Wohnung, Haus, Arbeitsplatz, Freunde etc.) und was bringen diese in dein Leben?

2. Wie ist dein Verhalten in deinem idealen Leben?

Unterstützende, exemplarische Aspekte:

Womit verbringst du 24 Stunden am Tag? Womit 7 Tage die Woche und womit 52 Wochen im Jahr im Leben deiner Träume?

3. Welche Fähigkeiten besitzt du in deinem idealen Leben?

Unterstützende, exemplarische Aspekte:

Welche Fähigkeiten hast du im Leben deiner Träume? Was kannst du, was fällt dir leicht? (Hier geht es um das breite Spektrum deiner persönlichen Kompetenzen)

4. Welche Überzeugungen / Werte hast du in deinem idealen Leben?

Unterstützende, exemplarische Aspekte:

Was glaubst du in deinem perfekten Leben von dir und über dich, über das Leben, über Geld, Gesundheit, Frieden, Partnerschaften, Sex, Glück, Stress, Erfolg, Macht, Überzeugungen, Fähigkeiten ...?

5. Welche Identität besitzt du in deinem idealen Leben?

Unterstützende, exemplarische Aspekte:

Wer oder was bist du in deinem perfekten Leben? Was ist deine Mission oder Vision?

Schließe die Augen, atme tief ein und aus, träume groß und sei begeistert!