

Reise in deinen Traumalltag

Was willst du wirklich. So ganz wirklich? Nicht, was glaubst du, zu brauchen, zu dürfen oder zu wollen - sondern was willst du tatsächlich? So ganz ehrlich?

Nimm dir diese Aufgabe als Hilfestellung, um mehr über deine Herzenswünsche herauszufinden. Nutze dafür die nachfolgenden Fragestellungen und Vorschläge und suche die passenden für dich aus, um Stück für Stück konkrete Vorstellungen zu entwickeln und deine inneren „Türen“ zu öffnen.

Nimm dir Zettel und Stift oder nutze die nachfolgende Freifläche für deine Notizen und notiere deine Impulse, ohne dass du wissen musst, wie der Traumalltag passiert ist und welche einzelnen Schritte dazu geführt haben. Schreib es so auf, wie es dir in den Sinn kommt, die Form spielt dabei keine Rolle. Ob Stichpunkte, ganze Sätze oder eine Mindmap - es ist ein „lebendes Dokument“, dass du jederzeit ergänzen kannst.

Du kannst dich dabei auf deinen Job, deine Karriere konzentrieren, dir einzelne Aspekte auswählen oder dein Leben insgesamt betrachten.

Wenn du magst, kannst du dir auch ein Moodboard oder eine Collage gestalten, um dein Traum-Berufs-Leben zu visualisieren.

Erlaube dir in das „Unmögliche“ einzutauchen, in das, was dein Herz hüpfen lässt, dir Gänsehaut verursacht und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vielleicht sogar Tränen in die Augen bringt, weil es so schön ist.

Los geht's:

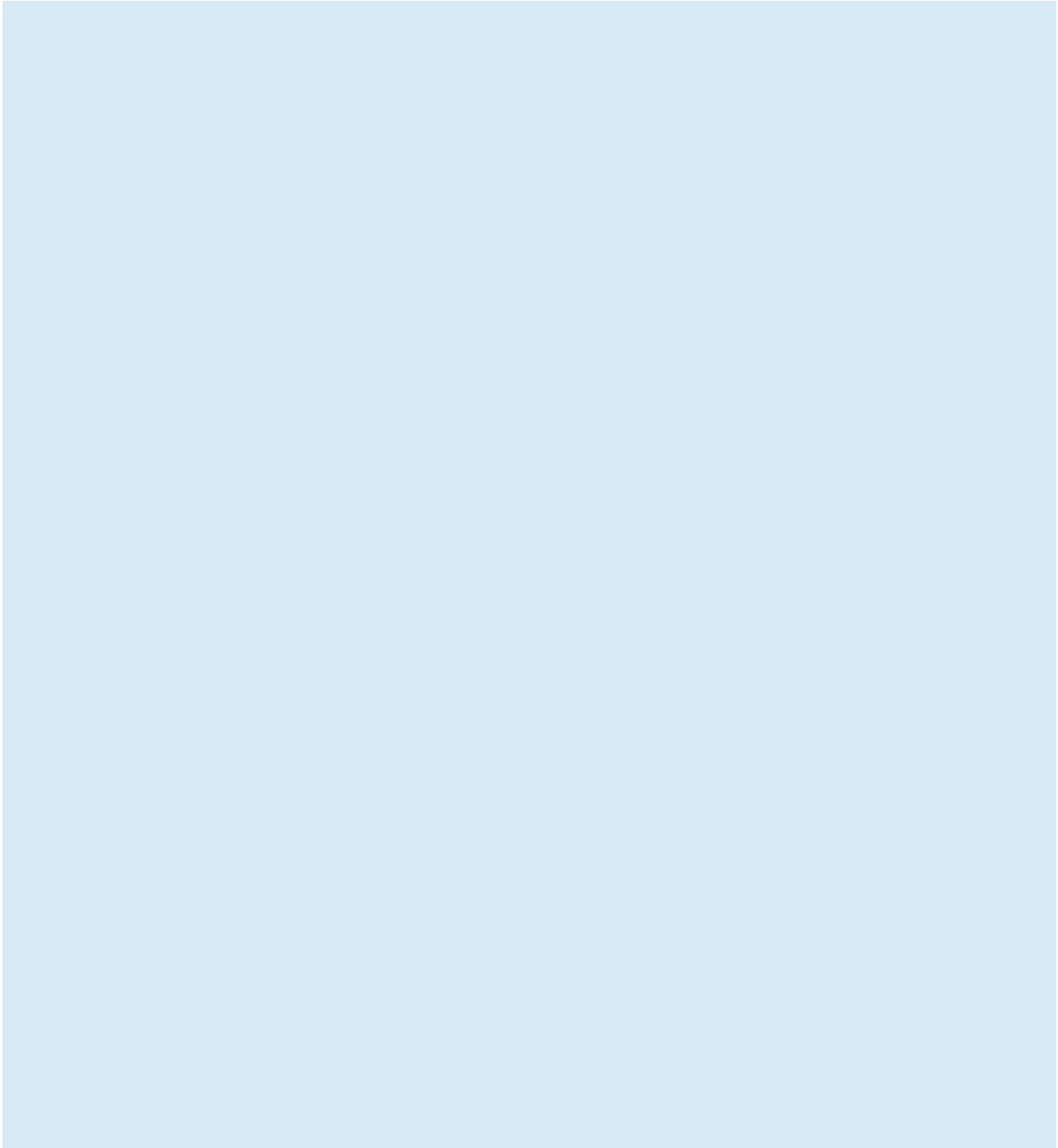
Vorschlag 1:

Wenn du heute in 3 Jahren zurückblicken und sagen würdest - „das waren die 3 besten Jahre meines Lebens“, was müsste passiert sein, damit du absolut begeistert von deiner Entwicklung bist, auch wenn es dir heute noch unmöglich erscheint?

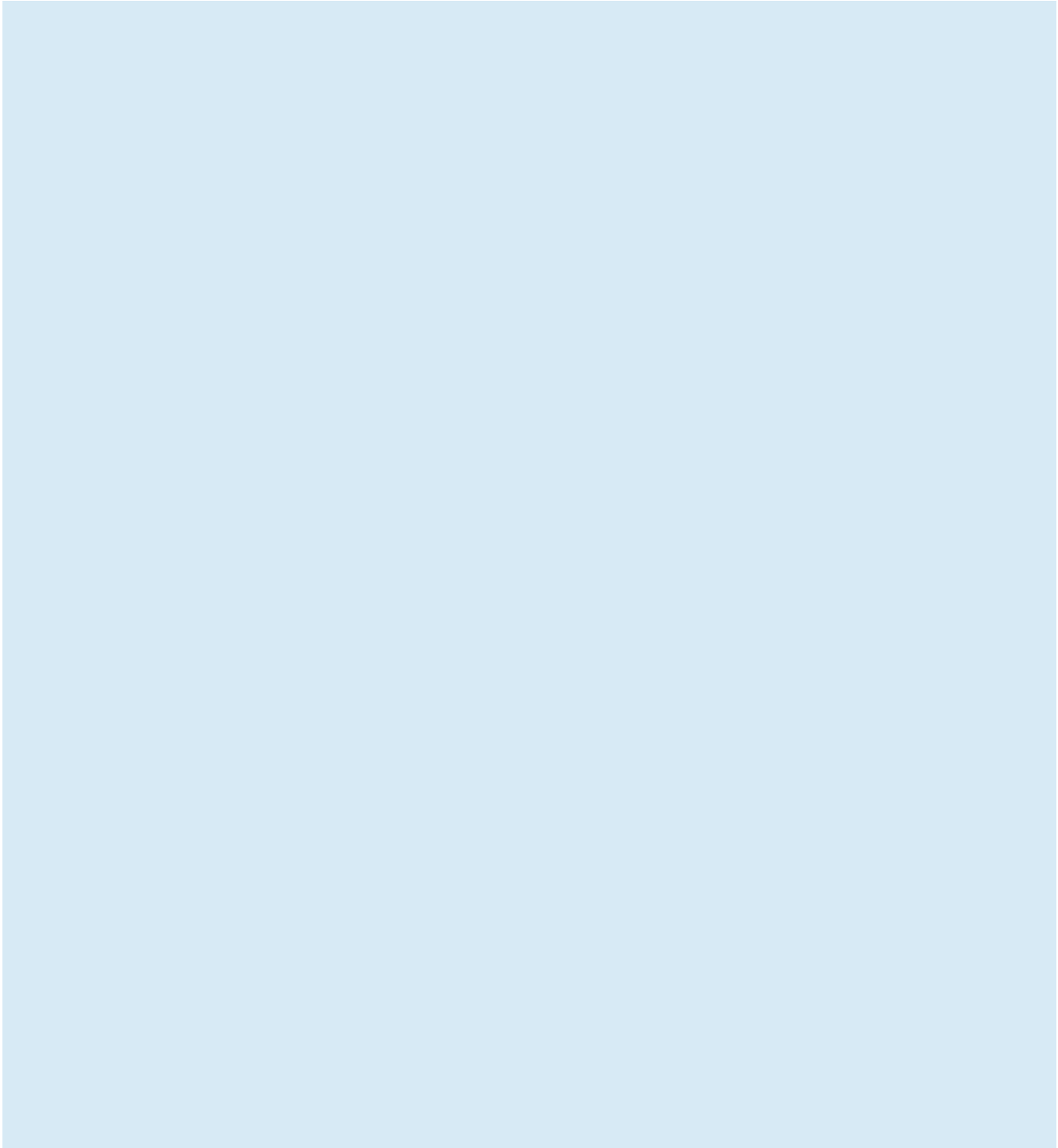
Vorschlag 2:

Stell dir vor, es ist heute in 3 Jahren und du beamst dich in den Tag hinein und schaust dich in deinem Traum(berufs-)alltag um. Was früher für dich unmöglich oder unrealistisch erschien, ist für dich wahr geworden.

Platz für deine Impulse



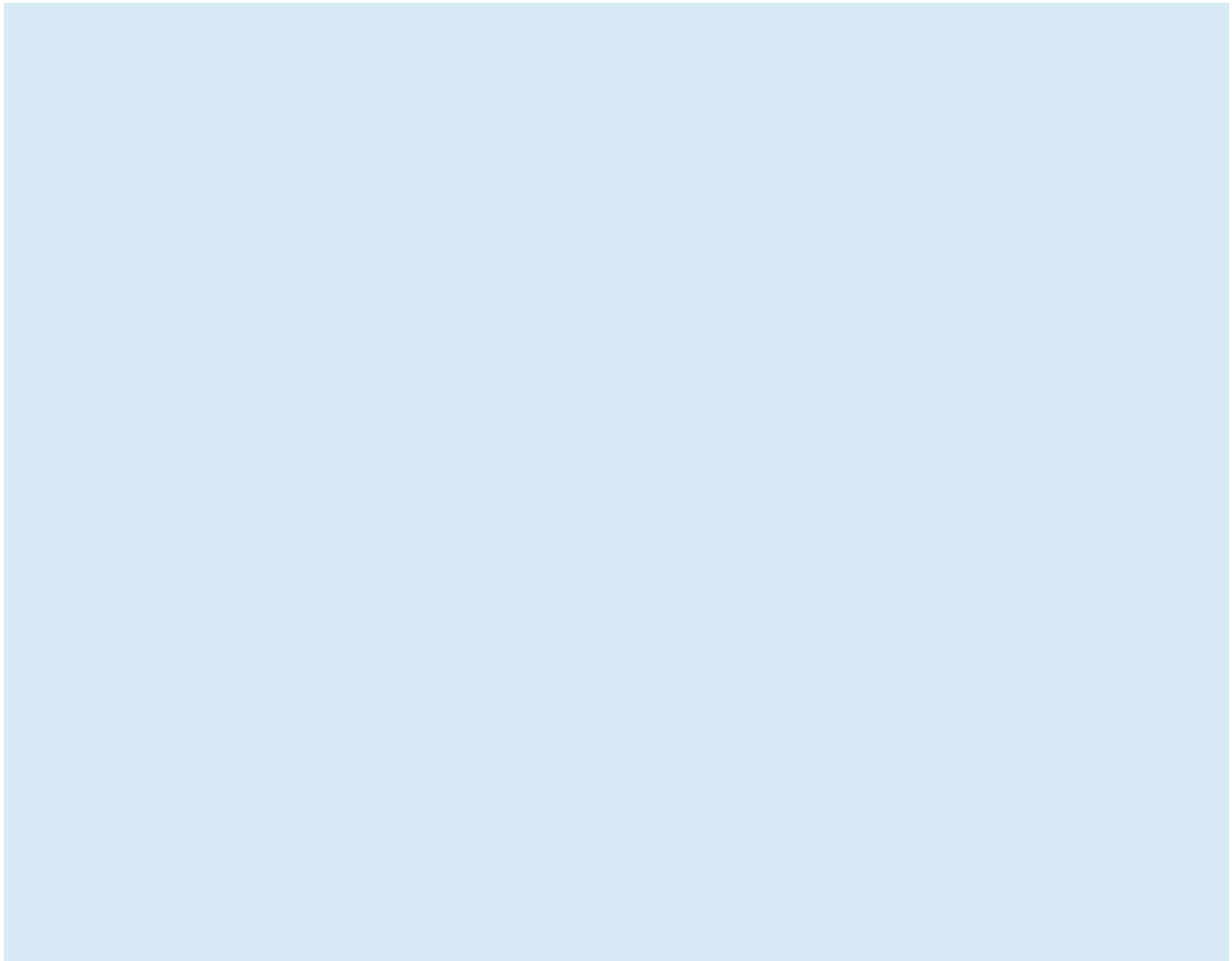
Platz für deine Impulse



Reise in deinen Traumalltag

- **Wie würde ein Tag aussehen, der sich so traumhaft anfühlt, dass die Gedanken daran einer Utopie gleichen und du darüber staunst?**

Nutze die unendliche Magie deiner Vorstellungskraft und erwecke deinen Traum in deiner Vorstellung zum Leben. Lass dich nicht von deinem Verstand täuschen, der dir Gründe oder Regeln vorschiebt, es nicht zu tun oder es dir zu erschweren. Er darf sich für den Moment verabschieden und dann später bei der Umsetzung wieder helfen. Schalte die Logik aus und schick den Kritiker/ die Kritikerin einen Kaffeetrinken, lass dir von deinem Träumer/ deiner Träumerin ein Lächeln auf's Gesicht zaubern. Jetzt lassen wir außer der Schwerkraft nichts gelten, denn alles ist möglich.



Reise in deinen Traumalltag

Hier sind einige Impulse, die dir zusätzlich helfen können, deine Vorstellung vor deinem geistigen Auge entstehen zu lassen:

- Geh ruhig ins Detail, zaubere dir deinen Traumtag mit den W-Fragen was, wann, wie, wer/ mit wem und wo: z.B. Was tust du? Was tust du wann? Wie tust du es? Wie ist deine Energie? Was fühlst du? Wie fühlst du dich? Womit beschäftigst du dich? In welchem Kontext? In welcher Umgebung?
- Nimm alle deine Sinne mit: was riechst/ hörst/ siehst/ fühlst/ schmeckst du - morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends, nachts nach deinen Wünschen? Was hast du, tust du, bist du (mit wem, wo, wann, wie) in diesen Situationen?
- Was genießt du in vollen Zügen?
 - Wenn du aufwachst (und wo/ neben wem (nicht) wachst du auf?
 - Was hörst du, riechst du zuerst? Was siehst du, wenn du die Augen öffnest?
 - Was sind deine ersten Gedanken?
 - Was tust du zuerst?
- Was würdest du erzählen?
 - Z.B. wenn du an deine Mahlzeiten denkst (ist es selbst gemacht, schon vorbereitet?)
 - Wenn du aus dem Fenster schaust, was siehst du?
 - Wie startest du in den Tag? Langsam oder in voller Aktion?
 - Welche Rituale hast du? Machst du Sport/ Yoga oder startest du den Tag mit Tee oder Kaffee im Bett?
 - Wie gestaltest du deinen Vormittag /Mittag/ Nachmittag/ Abend/ Nacht ?
- Wenn du ein „pick and choose“-Spiel spielen würdest, welche Elemente würden in deinem (Berufs-)Alltag landen?
- Wenn dich ein Kamerateam begleiten würde, was würden sie aufzeichnen?

Reise in deinen Traumalltag

Erlaube dir, die (inneren) Grenzen zu sprengen. Morgens Bali, Mittags London, Abends Ostsee? Oder umgekehrt. Oder ein Häuschen im Grünen mit eigener Werkstatt? Was werkelt du oder was machst du z.B. in London?

Schmeiß für dieses Eintauchen die Bedenken über Bord, was du dafür verändern oder organisieren müsstest, wer damit einverstanden oder im Boot sein müsste. In deiner Vorstellung ist das bereits geschehen und jetzt genießt du es. Du musst dafür in deiner Vorstellung auch nicht dein jetziges Leben komplett umkrempeln, nimm gern mit, was heute dein Glück ausmacht und setze es in dein Bild des Traumes ein.

Auch wenn sich noch nicht alles zeigt und du ein paar „blinde Flecken“ hast, mal dir das aus, was jetzt schon in deiner Vorstellung klare Konturen hat.

Die Frage ist, wie du es haben willst, nicht was du denkst oder glaubst, was für dich möglich ist.

Der „Aber-Typ“ oder innerer Kritiker hat Urlaub. Und sollten sich doch Einwürfe einmischen, die relevant erscheinen, wie z.B. „dann müsste ich eine Weiterbildung machen“, dann schreib das auf für die spätere Recherche und tauche wieder ein in die Vorstellung, in der du diese Weiterbildung erfolgreich abgeschlossen hast.

Erlaube dir das große Denken aus deinem Inneren. Es geht z.B. nicht darum, dass du dann Millionen Euro zur Verfügung hast (was durchaus erlaubt ist 😊), sondern was du WIRKLICH WILLST, wenn Geld, Mittel, Zeit usw. keine Rolle spielen würden.

Reise in deinen Traumalltag

Wenn du für dich das Gefühl hast, du hast ein gutes Bild vor deinem geistigen Auge und auf dem Papier, von dem, was du wirklich sein, tun und haben willst, geh einen Schritt weiter und beantworte dir die folgenden Fragen:

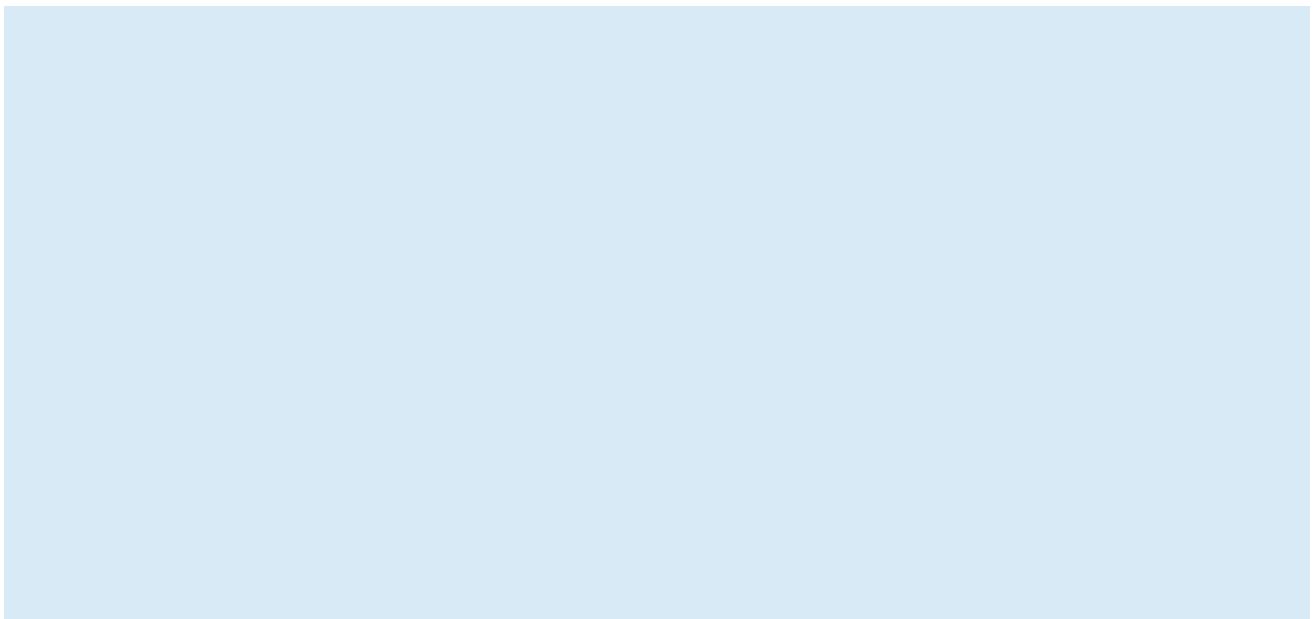
- Was davon, und sei es nur auf der emotionalen Ebene, ist heute schon da?
- Was ist dir während du dich in deiner Vorstellung durch deinen Traum(berufs-)alltag bewegt hast, aufgefallen?
- Was hast du für dich erkannt?
- Was hast du über dich gelernt?
- Was aus deinem Traumalltag nimmst du in deinen jetzigen Alltag mit?
- Was sind die ganz konkreten Dinge, die du Wirklichkeit werden lassen willst?
- Was setzt du dir als Ziel?

Dies kannst du für dich als Kompass nutzen.

Und dann beantworte für dich die Frage:

- Was ist der kleinste Schritt, den ich heute in diese Richtung gehen kann?

Und setze ihn um.



Platz für deine Impulse

