

## Groß träumen und klein anfangen

*Ziel: Herausfinden, was mir Sinnhaftigkeit erfüllt und ins Tun kommen*

### 1. Träumen: Deinen Sinn finden

In dieser Übung laden wir dich ein, richtig groß zu träumen. Male dir aus, wo du dich gerne in fünf, zehn oder zwanzig Jahren sehen magst. Was möchtest du zu diesem Zeitpunkt erreicht haben? Wo möchtest du stehen? Was möchtest du, wie dein emotionalen, privater, beruflicher, familiärer usw. Stand ist? Was ist dir wirklich wichtig? Was ist es, wo dein Herz richtig aufgeht?

Fühle in dich hinein und schau mal, wo du deinen Platz in der Welt gerne sehen würdest. Es geht nicht darum, was realistisch ist, sondern darum, dass dein Herz laut JA dazu sagt. Spüre wirklich rein, wo deine eigenen Wünsche liegen und wo du vielleicht nur kognitiv sagst, dass du das „erreicht haben solltest“. Alles, wo du wirklich Resonanz und Freude in deinem Körper spürst, kannst du dir notieren.

Wenn du Lust hast, kannst du ja so tun, als wäre es fünf, zehn oder zwanzig Jahre in der Zukunft und dein Zukunfts-Ich, das genau da ist, wo dein Herz hüpft, beschreibt sich selbst:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Ziele ableiten

Suche dir nun daraus ein bis drei große Ziele, die du aus der Beschreibung deines Zukunfts-Ichs ableiten kannst. Sie dürfen gerne groß sein und dir im Moment unrealistisch erscheinen. Es geht vor allem darum, herauszufinden, in welche Richtung es gehen soll.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 3. Schritte definieren

Schaue nun für jedes Ziel, was Zwischenschritte sein könnten, um es zu erreichen. Was ist nötig, um da hinzukommen, wo du hin möchtest? Welche Punkte weißt du bereits? Natürlich kann es sein, dass du keine Ahnung hast, was ein Schritt in diese Richtung wäre. Dann wäre es vielleicht so was wie „Recherchieren, wie ich da hinkommen kann“.

zu 1.

---

---

---

---

zu 2.

---

---

---

---

zu 3.

---

---

---

---

#### 4. Minischritte jeden Tag

Setze dich nun jeden Morgen hin und überlege einen winzigen Schritt in die Richtung für dein Ziel. Was konkret kannst du HEUTE SCHON tun, um diesem Ziel einen kleinen Schritt näher zu kommen? Welche konkreten Handlungen könnten in die Richtung deines Ziels führen? Achte darauf, dass du wirklich nur ganz konkrete Handlungen suchst und dir jeden Tag als Ziel setzt, die du gut an dem Tag schaffen kannst.

Fang doch direkt an: Was ist der erste Schritt, den ich JETZT SOFORT tun kann, um ein Minibisschen in die Richtung zu kommen, in der mein Ziel liegt?

---

**Kleiner Tipp:** Wenn du besonders Angst vor einer Tätigkeit hast, mach sie als erstes! Dann hast du den Tag über den Kopf frei davon. Sonst schleppst du dieses Gewicht immer mit dir herum. Und wenn du es geschafft hast, feier dich selbst mal ganz gehörig, dass du es geschafft hast, obwohl es dir so zuwider war und du es nicht wieder aufgeschoben hast! Hurraa! Und mit diesem Erfolgserlebnis gehst du dann weiter durch den Tag.

#### 5. Richtig kräftig feiern

Wann immer du einen Schritt getan hast, und mag er dir noch so banal oder klein erscheinen, feiere dich! Klopfe dir gerne physisch auf die Schulter, umarme dich oder lächle dich im Spiegel an. Erzähle Menschen davon, schreibe es in dein Tagebuch oder was auch immer dir gut tut, um wirklich anzuerkennen und dich zu freuen, dass du näher an dein Ziel gekommen bist und sich sein Bedürfnis nach Sinn mehr erfüllt hat. Feiere dich gerne auch hier direkt dafür, dass du diese Übung gemacht hast oder falls du schon einen Schritt getan hast: FEIERN! :)

Das sorgt nachhaltig für Motivation und Freude daran, immer mehr voranzukommen.

---

---

---

---

## **Beispiel:**

### **1. Träumen: Deinen Sinn finden**

Ich bin selbständige Trainerin für Achtsame Kommunikation. Ich stehe jeden Monat vor Dutzenden von Menschen und begeistere sie mit meinen Vorträgen und Seminaren. Ich habe eine große Menge an Followern, die alle Lust haben, von mir zu lernen. Die Leute, die bei mir im Seminar waren, lernen nachhaltig und voller Freude. Ich habe so viel Einkommen, dass ich Leuten von Herzen und leicht die Teilnahme schenken kann, die es nicht zahlen können. Ich brauche nicht aufs Geld zu schauen, sondern kann einfach von Herzen die Aufgaben erledigen, die sich gut anfühlen, und alles andere kann ich ablehnen oder abgeben. Ich liebe meinen Beruf und freue mich jeden Morgen darauf, aufzustehen und wieder Menschen begleiten zu dürfen. Ich lebe das vor, was ich den Menschen beibringe, und nehme mich und das Leben voller Liebe und Vertrauen an, wie es ist.

### **2. Ziele ableiten**

1. Ziel: Erfolgreiche, selbständige Trainerin für Achtsame Kommunikation werden
2. Ziel: Vertrauen und Selbstliebe stärken

### **3. Schritte definieren**

zu 1. Trainerin

- weitere Bücher zu GFK lesen
- auf die GFK-Workshoptage gehen und TrainerInnen kennenlernen
- andere TrainerInnen fragen, wie man am besten in die Selbständigkeit einsteigt
- recherchieren, was ich tun muss, um selbständig gemeldet zu sein
- ein Jahrestraining absolvieren

zu 2. Vertrauen und Selbstliebe

- regelmäßig meditieren
- Sport machen
- mir regelmäßig aufschreiben, was ich alles schon erreicht habe
- Selbstliebeübungen machen (welche gibt es da? -> Recherchieren)
- ein Selbstliebwebinar besuchen
- mich mit anderen austauschen, wie sie da vorankommen

#### **4. Minischritte jeden Tag**

##### **Beispiele zu 1:**

- im Internet schauen, welche GFK-Bücher es gibt (Tag 1)
- suchen, wann die nächsten Workshoptage in meiner Nähe sind
- eine Trainerin, die ich kenne, anrufen und sie fragen, ob sie Lust hat, mir davon zu erzählen, wie sie sich selbständig gemacht hat
- Googlesuche: Beratungsstellen zur Selbständigkeit

##### **Beispiele zu 2:**

- Mich jeden Morgen auf mein Meditationskissen setzen und einmal durchatmen
- jeden Tag einmal meine Sportschuhe anziehen und prüfen, ob ich Lust habe, rauszugehen
- mir überlegen, mit welcher Person in meinem Umfeld ich mich mal austauschen mag zum Thema Selbstliebe

#### **5. Richtig kräftig feiern**

Ja, heute habe ich drei GFK-Bücher gefunden, die mich interessieren und schon priorisiert, welches ich zuerst lesen mag! Und ich habe mich kurz auf mein Meditationskissen gesetzt und damit wieder einen Schritt näher zur Meditationsgewohnheit gemacht! Und das, obwohl ich es heute früh echt eilig hatte!