



Dream Big, Baby!

Der Lebens-Check

Mach den Lebens-Check. Nimm dir Zeit, suche einen ruhigen Ort und überlege dir, wie dein Wunschtag in deinem Wunschleben aussehen könnte. Kleiner Tipp, wie dir das besonders leicht gelingt: Stell dir vor, du hättest eine Million auf dem Konto und du hättest alle Möglichkeiten der Welt. Nun stell dir vor, wie du morgens aufstehst, was du tust, welche Aufgaben du übernimmst und wie es sich für dich anfühlen soll, damit du mit diesem Leben glücklich und erfüllt sein kannst. Du kannst dir deinen Wunschtag so richtig im Detail vorstellen. Tagesablauf, Inhalt und dein Gefühl abends, wenn der Tag vorbei ist.

Diese Struktur behagt mir besonders:

_____ Strukturiert, vorgegeben – ich bin gerne angeleitet.

_____ Ich lege meine Struktur spontan fest – ich bin gerne frei.

Mein Wunsch-Tagesablauf sieht so aus:

Mein Wunsch-Tagesablauf sieht so aus: Fortsetzung

Mein Wunsch-Morgen sieht so aus:

Mein Wunsch-Tagesinhalt besteht aus:

Wenn du heute noch nicht genau weisst, wie dieser Tag in deinem Wunschleben aussehen soll, dann lass dir Zeit. Du kannst die Übung beliebig wiederholen. Du kannst dich auch wöchentlich wieder damit befassen und dir nach und nach bewusst werden, was du mit deinem Leben anstellen willst, wie dein Wunschleben aussehen soll.

Du kannst auch verschiedene Varianten durchspielen und deinen Wunschtage in verschiedenen Versionen notieren.

Vielleicht hilft es dir, mit anderen Menschen darüber zu sprechen oder du fragst sie, wie sie sich ihr Wunschleben vorstellen. Die Fantasie und Vorstellungskraft sind wunderbare Werkzeuge, welche uns ermöglichen, alles zu erkunden, was uns am Herzen liegt und was uns glücklich machen kann. Denn in der Fantasie ist alles möglich. Unser Hirn kann nicht unterscheiden zwischen Wahr und Unwahr, zwischen Echt und Unecht. Das ist ein Geschenk! Wir können uns alles vorstellen und wir können alles anstreben, was uns als erstrebenswert erscheint!

Traumleben, das klingt irgendwie übertrieben denkst du? Steht dir nicht zu? Ist nicht machbar? Die gute Nachricht ist: Doch! Es ist machbar! Wir sprechen nicht über das perfekte Leben, doch über ein Leben, wie es dir behagt. Das Leben, wie du es dir wünschst. Stell dir vor, du bekommst ein neues Leben geschenkt. Du kannst damit machen, was du willst, es formen, wie es dir beliebt und wie es zu dir passt. Was würdest du aus diesem geschenkten Leben machen? Denke kurz darüber nach.

Überraschung! Du hast dieses Leben bereits geschenkt bekommen! Es ist deins, es gehört dir ganz allein. Und ja! Du kannst damit machen, was du willst!

Dream Big, Baby!

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.