



Was Du wirklich willst

Im ersten Modul hast Du Dir klar gemacht, was alles für Dich passieren könnte, wenn Du mehr Selbstvertrauen hast. Im zweiten Modul hast Du gelernt, Verantwortung für Dich zu übernehmen, damit sich Dein Leben und Deine Glaubenssätze verändern. Wahnsinn – so viel tolle Veränderung und so viel mehr Einfluss auf Dein Leben!

Jetzt wird es Zeit, dass Du Dich näher mit Deinen Wünschen und Zielen beschäftigst und herausfindest, ob Deine Ziele wirklich Deine eigenen sind und ob Du sie erreichen kannst. Denn falls Du Dir mehr Mut, mehr Lebensfreude und mehr Selbstvertrauen wünschst, sollte das ja auch dahin führen, wo Du etwas davon hast, stimmt's?

Außerdem: Wenn Du motivierende Ziele hast und diese auch erreichst, ist das der absolute „Booster“ für Dein Selbstvertrauen!

Genau deshalb wollen wir heute mit dem sinnvollen Wünschen und Ziele setzen beginnen.

Zunächst mal: Wollen und sich wünschen darf man alles. Auch Du!

Wenn ich allerdings in meinen Trainings die Menschen frage, was sie wollen, dann fällt ihnen oft so ganz direkt spontan gar nicht viel ein.

Wahrscheinlich hat das mit unseren Glaubenssätzen zu tun... man kann eben nicht alles haben, stimmt's? Na, das glaubst Du mir hoffentlich nicht mehr, wenn Du die Aufgaben im Modul 2 gut gemacht hast, oder?

Es gibt viele Wege, sich diesem Thema zu nähern und wir werden in diesem Bonus-Modul die besten davon ausprobieren. Also – schnell Dich an!

Lebst Du nach Deinen Wünschen?

Als Du klein warst, wusstest Du noch ziemlich genau, was Du akut wolltest. Doch dann hat man Dir gesagt: „Dafür bist Du zu klein“ und „Das darf man nicht“ und später vielleicht sogar „Was glaubst Du wer Du bist?“.

Das hören und lesen wir immer wieder in Selbsthilfebüchern zu diesem Thema – doch davon ganz abgesehen:

Das was Du wolltest, als Du klein warst oder jünger, das wolltest Du auf der Basis Deines damaligen – noch recht begrenzten - Wissens über Dich und die Welt. Vielleicht willst Du ja heute etwas ganz anderes?

Vermutlich ist das, was Du heute willst, nicht (nur) der Schokoriegel an der Supermarktkasse... ☺



Es wäre daher wohl richtiger zu sagen: Als Kind wusstest Du zwar noch nicht wirklich, was zu wollen sich lohnt – aber Du hast vermutlich sehr viel stärker daran geglaubt, dass Du bekommen könntest, was Du willst. 😊

Es lohnt sich also, herauszufinden, was Du heute alles wollen könntest.

Und was noch wichtiger ist: Wenn Du etwas erreichst, das Du wolltest und Du merkst, dass es nicht das „Richtige“ ist, wer zwingt Dich, es zu behalten?

Doch woran erkennst Du, ob es „das Richtige“ ist?

Du willst ja auch nicht ständig auf der Suche oder auf der Jagd sein.

Nähern wir uns dem Thema von zwei Seiten: Von viel nach wenig und von außen nach innen...

Das macht Spaß und: Sicher ist sicher! 😊

1. Die Löffelliste

Eine sehr schöne Möglichkeit, sich den Wünschen zu nähern, ist eine sogenannte Löffelliste: Eine Liste mit Dingen, die Du tun, haben und erleben möchtest, bevor Du „den Löffel abgibst“.

Eine solche Liste ist diesem Modul als Arbeitsblatt beigelegt.

Es ist sehr hilfreich, wenn ein Freund Dir dabei hilft, indem er Dich über 15 Minuten befragt und immer wieder und wieder nachfragt: „Was möchtest Du?“ Anfangs werden da vielleicht ein paar „Luxus-„ oder auch „Bedarfs-Wünsche“ kommen:

Ein schönes Auto, ein Haus am Meer, eine Familie... vielleicht bist Du anfangs bescheiden und später weniger (nicht vergessen: Wünschen darf man sich alles). Doch nach 10 bis 15 Minuten kommst Du wahrscheinlich auch an bei tiefsinnigeren Wünschen wie „Ich möchte respektiert werden“ oder „Ich möchte einen wertvollen Beitrag leisten“ oder ähnliches.

So würdest Du von vielen Wünschen mehr und mehr dahin kommen, wo Du wahrscheinlich wirklich sein möchtest. Das erreichst Du mit der Löffellist!

Wünsch Dir einfach erst mal ganz, ganz viel und schau Dir dann an, was davon für Dich wirklich wichtig und relevant ist. Schau, welche Wünsche Dich bewegen oder zu welchem „Oberthema“ sie gehören.



Und dann, wenn Du so viele Wünsche wie nur möglich aufgeschrieben hast, frage Dich:

Warum wünsche ich mir das?

Womit verbinde ich das?

Was bedeutet das für mich?

Und schreibe auch darüber Gründe, auf bis Dir nichts mehr einfällt. Und dann noch mehr... 😊

Diese Übung lohnt sich wirklich, denn Du bekommst durch das Notieren eine neue Perspektive auf Dich und Deine Wünsche.

Du kannst das Ganze nicht nur „durchdenken“ – Du musst es tatsächlich aufschreiben. Und ich verspreche Dir, Du wirst wirklich überrascht sein, wenn Du es gemacht hast.

Mache diese Übung vielleicht mit Deinem Buddy im Programm oder frage einen Freund oder eine Freundin ob er/sie Lust hat, das mal mit Dir zu machen. Du kannst dasselbe ja dann für sie/ihn tun.

2. Von Deinen Fähigkeiten zu Deiner Mission – und zurück

Du findest für diesen Prozess ein separates Arbeitsblatt. Der Prozess funktioniert wie folgt:

Frage Dich:

- Was kann ich gut?
- Was habe ich gelernt?
- Was sind meine Fähigkeiten, die ich auch weitgehend einsetze – beruflich und privat?

Dann frage Dich:

- Was sind und waren grundsätzlich schon immer meine Talente?
- Konnte ich bestimmte Dinge schon immer gut (auch welche, mit denen man kein Geld verdienen kann)?
- Was war an mir schon als Kind anders – was hat mich von anderen unterschieden?

Und dann:

- Welches Thema begleitet mich schon seit meiner Kindheit?
- Was taucht immer wieder in meinem Leben auf – wo ist vielleicht auch ein Schmerz, eine Sehnsucht, ein Wunsch?

Oft sind die Antworten auf Frage 3 nicht ganz so einfach – aber wenn Du Dich daran erinnerst, was Dich als Kind und Jugendlicher bereits bewegt hat, wirst Du eine Antwort finden. Das könnte zum Beispiel sein:

Angenommen werden, gut genug sein, Gerechtigkeit, Freiheit oder ich selbst sein dürfe.

Es könnten Themen sein, für die Du Dich bereits als Kind eingesetzt hast oder wo es Dir besonders nahe ging, wenn dieses Thema aufkam.

Das könnte dann gewissermaßen Deine Mission sein:

Dafür zu sorgen – für Dich und andere.

Wenn Du etwas für Dich gefunden hast, kannst Du von dort zu Deinen Wünschen gehen:

Wenn das, was „Dein Thema“ – Deine Mission - ist, vielleicht schon immer Dein Thema war und auch immer sein wird, wie kannst Du dieses Thema verbinden mit Deinen Talenten und Deinen Fähigkeiten?

Welche Wünsche würden dabei herauskommen?

Es könnte sein, dass diese sich nicht weit von dem bewegen, was Du aktuell machst, dann würde Deine Tätigkeit – sei es beruflich oder als Hobby einfach nur einen für Dich tieferen und greifbareren Sinn ergeben.



Ich weiß von einer tollen Frau, die sowohl eine Ausbildung als Grafikerin als auch als Visagistin hatte. Sie hatte immer das Gefühl, zwischen zwei ganz unterschiedlichen Welten zu „pendeln“ und sich nicht entscheiden zu können. Bis ihr irgendwann auffiel, dass ihre Mission – ihr Traum – ihr Thema war, Dinge schöner zu machen und die Schönheit sichtbar zu machen. Und das tat sie nun sowohl bei Menschen als Visagistin als auch bei Firmen, Unternehmer und so weiter als Grafikerin.

Und auch bei mir war das ganz ähnlich – ich war immer die, die auf neue Mitschüler zuging und ihnen half, die anderen kennen zu lernen.

Es könnte auch sein, dass es sehr weit von dem entfernt ist, was Du aktuell in Deinem Leben tust. Falls Du unzufrieden mit Deinem Leben bist, könnte es vielleicht auch daran liegen?

Das heißt nicht, dass Du alles über Bord schmeißen sollst, was Du gerade machst – aber Du kannst Dir jetzt überlegen, was Du mehr in Deinem Leben haben willst. Wie Du Deine wichtigen Themen, Deine Talente und Fähigkeiten so einsetzen kannst, dass es Dir wieder mehr Freude macht und mehr Sinn gibt.

Wenn Du herausgefunden hast, was Du Dir wünschst und warum Du Dir das wünschst – das wird fast immer ein emotionaler Grund sein – dann bist Du Deinen wahren Wünschen ganz nah.

Und plötzlich ergeben auch „oberflächliche“ Wünsche Sinn, weil sie für Dich Symbole Deiner wahren Wünsche, Deiner „Kernwünsche“ sind.

Wenn Du Dir zum Beispiel eine Weltumsegelung wünschst, dann könnte es gut sein, dass Dein Kernwunsch etwas mit Freiheit zu tun hat. Wenn Du Dir ein Haus und eine Familie wünschst, hat Dein Kernwunsch vermutlich etwas mit Geborgenheit zu tun.

Wenn Du diese emotionalen Kernwünsche auf Dein echtes Leben und Deine bisherigen Ziele überträgst, werden die meisten davon Sinn ergeben. Und es wird leichter für Dich zu entscheiden, welche davon tatsächlich „sinnvoll“ für Dich sind und welche eher nicht.

Etwas zu tun, das für Dich „Sinn“ ergibt, das aus Deiner Sicht ein Beitrag ist für die Welt und Deine eigenen, tieferen Bedürfnisse erfüllt: das ist ein wichtiger Pfeiler für Dein Selbstvertrauen.

Finde Deine Themen, Deine tiefen Wünsche, die wirklich aus Dir kommen.

Poste doch Deine Ergebnisse oder auch Deine Fragen in unsere Facebook-Gruppe und teile mit uns Deine Gedanken zu Deinem Kernthema!

Ich freu mich drauf!