Punkt 1: Bewusstwerdung

Ziele finden

Vielleicht haben Sie noch gar keine Ziele? Dann wird es Zeit, welche zu finden!

Jeder Mensch ist auf seinem Lebensweg unterwegs irgendwohin. Entweder Sie haben ein Ziel für Ihr Unterwegssein, dann wissen Sie, wohin es geht, oder Sie haben kein Ziel, dann wissen Sie nicht, wohin es geht – und wer weiss, ob es Ihnen dort gefallen wird, wo Sie dann stranden ...

Ich zeige Ihnen im Folgenden ein paar Möglichkeiten, wie Sie Ihre Ziele finden können, sollten Sie noch keine haben. Benutzen Sie diejenige Technik, die Ihnen am besten gefällt. Genügt Ihnen das Resultat nicht, benutzen Sie auch die anderen Techniken.

Aktion 4

→ Ziele finden mit folgenden Methoden:

Drei Listen

Erstellen Sie zwei Listen, in denen Sie in Stichworten festhalten:
- Was können Sie gut?
- Was tun Sie gerne?

Nun bilden Sie eine dritte Liste mit all denjenigen Punkten, die auf beiden Listen stehen. Das sind diejenigen Dinge, die Sie gerne tun und auch gut können. Wenden Sie auf diese dritte Liste allfällige weitere Kriterien an. Soll Ihre Zielerreichung

zum Beispiel das Geldverdienen beinhalten, so streichen Sie alles, was kein Geld einbringt. Von den übriggebliebenen Stichworten wählen Sie nun aus, was Sie am liebsten tun oder was Ihnen am wichtigsten ist.

Der ideale Tag

Schreiben Sie einen Aufsatz mit dem Titel «Mein idealer Tag». Beschreiben Sie Ihren Idealtag vom Moment des Aufwachens bis Sie wieder zu Bett gehen. Beschreiben Sie alles so detailliert wie möglich: was, wo, wie, mit wem, wie lange, warum, warum so und nicht anders, zu welchem Zweck.

Tipp: Beschränken Sie sich nicht auf das was möglich ist, sondern erlauben Sie sich alles, was für Sie ideal ist. Wenn es für Sie ideal ist, auf dem Himalaja mit dem Dalai Lama zu frühstücken und nach dem Frühstück in New York ein Unternehmen zu leiten, dann beschreiben Sie das so. Erst wenn Sie fertig sind, filtern Sie das Unmögliche und übersetzen es ins Machbare durch Anwenden der Frage: Was ist der Wunsch, der dahintersteckt?

Kindheitsträume

Was wollten Sie werden, als Sie klein waren? Was waren Ihre Beweggründe, was hat Sie fasziniert? Welche dieser Faszinationen haben Sie heute noch? Leben Sie diese Faszination? Wenn nein, wie könnten Sie das tun?

Meditation

Setzen Sie sich hin, tun Sie nichts, denken Sie an nichts Bestimmtes. Beobachten Sie, wie Ihre Gedanken vorbeiziehen, so