

ÜBUNGSBOGEN: DEN TRÄUMEN AUF DER SPUR



Was, wenn alles möglich wäre?

Träume frei drauflos, als ob Zeit, Geld und die Naturgesetze keine Rolle spielen würden.

Welche Gedanken und Gefühle hast du hierzu?

Notiere dir, welche Gedanken im Zusammenhang mit deinem Traum auftauchen, und spüre, welche Gefühle du damit verbindest.

Was ist daran wesentlich für dich?

Was ist das Wesentliche an deinem Traum? Was ist besonders wichtig für dich? Das kannst du erspüren, wenn du dir vorstellst, dein Traum wäre Wirklichkeit geworden.

Was brauchst du, um deinen Traum umzusetzen?

Überlege dir, was du brauchst: Kenntnisse, Fertigkeiten, Zeit, Unterstützung?

Was ist schon da?

Schau, welche Elemente und Aspekte deines Traumes bereits in deinem Leben vorhanden sind.

ÜBUNGSBOGEN: DEN TRÄUMEN AUF DER SPUR

Was hindert dich?

Jetzt überlege, was dich an der Umsetzung deines Traumes noch hindert. Gedanken, Gefühle oder tatsächliche Hindernisse?

Können Hindernisse verändert werden?

Schau dir diese Hindernisse an und überprüfe, ob sie grundsätzlich veränderbar sind durch Übung, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten, Zeit oder Geld?

Hast du es selbst in der Hand?

Kannst du das Hindernis, das der Verwirklichung deines Traumes entgegensteht, selbst oder mit der Hilfe anderer beheben?