

Dein Wunschkonzert!

Was möchtest Du in Deinem Leben kreieren?

Jetzt ist zunächst einmal Zeit, um richtig groß zu denken und all Deine Träume, Wünsche und Ideen ans Licht zu holen. All das, was Du am liebsten sein, tun, erreichen, besitzen, erschaffen oder geben möchtest.

Das geht ganz einfach. Zieh Dich am besten an einen Ort zurück, an dem Du Dich wohlfühlst und wo Du ungestört bist. Beantworte die Fragen spontan und so gut es eben gerade geht. Kein Stress, wenn Du auf manche Fragen keine Antwort hast, dann ist das für Dein Leben gerade nicht relevant.

Lass uns realistisch anfangen!

Geplantes

- Welche konkreten Ziele hast Du Dir zurzeit gesetzt?
- Was sind die logischen und vernünftigen nächsten Schritte, die jetzt für Dich zu gehen sind?
- Welche Ideen/Vorhaben/Projekte spuken zurzeit in Deinem Kopf herum?

Sollte-Vorhaben

- Welche Ziele, Projekte oder Vorhaben „solltest“ oder „musst“ Du in den nächsten Monaten verfolgen?
- Welche Vorsätze hast Du für die kommenden Monate?
- Was nimmst Du Dir immer und immer wieder vor?

Jetzt geht's ans Wünschen und Träumen.

Bitte Deinen Kopf, eine kleine Pause zu machen und lass Dein Herz zu Wort kommen. Wenn's um Deine Wünsche geht, kennt sich Dein Herz besser aus!

Egal ob es etwas **Kleines oder Großes** ist. Egal ob es im Augenblick **realistisch oder utopisch** scheint. Egal ob Du einen Wunsch richtig oder falsch findest. **Alle Deine Wünsche dürfen sein**, auch wenn sie scheinbar keinen Sinn haben oder „nur“ materielle Bedürfnisse erfüllen. Der erste Schritt, um Deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen, ist, sie zu haben.

Schreib also frei vom Herzen weg alles auf, was Dir jetzt dazu einfällt.

Deine tiefen Wünschen

- Was würdest Du gerne lernen oder (besser) können?
- Was würdest Du gerne tun oder erleben?
- Was würdest Du gerne haben und besitzen?
- Was würdest Du Dir gerne leisten können?
- Womit würdest Du am allerliebsten Dein Geld verdienen?
- Welches Projekt, welche Idee oder welches Vorhaben würdest Du jetzt am allerliebsten umsetzen?
- Was würdest Du tun, wenn Du mit Sicherheit Erfolg damit hättest?
- Was würdest Du tun, wenn Du kein Geld verdienen müsstest?
- Was würdest Du Dir wünschen, wenn Du keine Angst hättest, es nicht zu bekommen?

Flow-Revolution

- Welchen Beitrag möchtest Du leisten? Welchen Nutzen möchtest Du liefern? Auf welche Weise möchtest Du das Leben anderer Menschen bereichern?
(Durch die Arbeit, die Du machst oder einfach durch die Art, wie Du bist.)
- Wenn Du eine Auszeichnung erhalten würdest – wofür erieltest Du sie am liebsten?
- Was wäre das Schönste, was in den nächsten 2 Jahren in Deinem Leben passieren könnte?

Deine „ABER“-Wünsche:

- Welche Wünsche hast Du, auf die sofort ein ABER folgt?
Aber das bekomme ich nicht. Aber das kann ich nicht. Aber damit kann man kein Geld verdienen ... Lass mal das ABER weg und schreib den Wunsch auf.

3 Wünsche an die gute Fee

Du kennst mit Sicherheit die gute Fee, die auftaucht, um Dir drei Wünsche zu erfüllen. Wofür würdest Du sie ihren Zauberstab schwingen lassen:

- Wunsch Nummer 1
- Wunsch Nummer 2
- Wunsch Nummer 3

Deine Wunschgefühle

- Welche Gefühle möchtest Du gerne öfter erleben?
Suche Dir mindestens 10!
(Um Dir ein paar Beispiele zu geben: Ich möchte mich im Flow fühlen, gesund, frei, sicher, friedvoll, harmonisch, verbunden, geliebt oder anerkannt. Oder ich möchte das Gefühl von Nähe, Herzlichkeit, Vertrautheit, etwas geleistet zu haben, wertvoll zu sein oder ... und so weiter)
- Was sind Deine Top 3 Lieblingsgefühle, die Du unbedingt haben möchtest?
- Was müsstest Du öfter tun/sein/erleben, um dieses Lieblingsgefühl zu haben?
(Für jedes Deiner 3 Lieblingsgefühle)

Jetzt geht's ans Aussortieren

Wenn Du mit Deinem Wunschkonzert fertig bist, geh die Liste noch einmal durch und frage Dich bei jedem Punkt:

Will ich das wirklich?

Hier geht es nicht darum, ob Du etwas haben, erreichen oder erschaffen kannst oder nicht, sondern lediglich darum, ob Du es überhaupt *möchtest*.

Wenn Du etwas *wirklich* möchtest, kannst Du es in aller Regel bekommen.

Sehr oft sind wir uns aber innerlich lange nicht so klar darüber, was wir wirklich wollen, sondern voller innerer Widersprüche.

Wir wollen etwas und wollen es dann gleichzeitig wieder nicht.

Viele Ziele oder Wünsche schnappen wir unbewusst von unseren Eltern, von Freunden, von Vorbildern oder aus den Medien auf und basteln daraus Idealvorstellungen, was wir brauchen und wie unser perfektes Leben aussehen sollte.

So wünschen wir uns vielleicht etwas, was wir im Grunde unseres Herzens gar nicht wollen oder was gar **nicht zu unserem Wesen passt**. Das Streben danach ist Zeit und Energieverschwendung. Meiner Erfahrung nach gehen solche „**irrtümlich übernommenen Wünsche**“ oft ohnehin nicht in Erfüllung – sei es, weil wir nicht mit genug Energie dahinter stehen oder weil unsere Seele schlicht und einfach etwas Besseres mit uns vorhat.

Also, geh durch Deine Liste und frag Dich Punkt für Punkt, ob Du das wirklich möchtest. Wenn Deine Antwort ein:

- **klares, inneres „JA“** ist, markiere oder highlighte den Punkt.
- **ein klares „NEIN“** ist, streich den Punkt.
- **ein „Ich weiß nicht“** ist, lass den Punkt für den Moment sein.

Erstelle Deine Projekt-Liste

So, jetzt müssen wir noch schauen, wofür Du etwas tun möchtest.

Nachdem Du **alle „Ja, das will ich“-Punkte** markiert oder gehighlightet hast, fragst Du Dich jetzt zu jedem dieser Punkte:

- Möchte ich das im nächsten Jahr aktiv angehen und mich darum kümmern?
- Möchte ich dafür im nächsten Jahr meine Zeit, meine Energie und/oder mein Geld einsetzen?
- Wenn das nicht zu dem Ergebnis führt, das ich mir erhoffe, werde ich trotzdem froh sein, meine Zeit, meine Energie und/oder mein Geld dafür aufgewendet zu haben?

Wenn da 3 x – also auf alle drei Fragen – ein klares „JA“ kommt, schreib den Punkt **auf Deine Projekt-Liste**.

Zum Schluss ordnest Du noch die Punkte auf Deiner Projekt-Liste nach Wichtigkeit:

- **Was hat für Dich Priorität?**

Erstelle eine Rangordnung. Entscheide Dich, welche Projekte Vorrang haben und welches Projekt in nächster Zeit das allerwichtigste für Dich ist und höchste Priorität hat.

Alle restlichen „Ja das will ich“-Punkte, die jetzt noch übrig sind, schreibst Du auf Deinen **Wunschzettel** (ans Universum, die gute Fee oder sonst wen) und verwahre diese Liste irgendwo gut auf!

Geschafft!