

Dein Idealbild ans Licht holen

Schreib deine Ich-Ideal-Liste!

Schnapp dir ein Blatt Papier – nicht dein Retreat-Tagebuch – und frage dich: Was wäre idealerweise an dir anders? Wie müsstest oder solltest du sein und was müsstest oder solltest du tun, damit du in deinen Augen besser bist? Was dürftest du nicht (mehr) sein oder tun?

Du kannst zum Beispiel folgende Satzanfänge immer wieder neu ergänzen:

- Ich müsste ...
- Ich sollte ...
- Es wäre besser, wenn ich ...
- Ich dürfte nicht ...

Notiere dir ALLES, was dir in den Sinn kommt – ohne Zensur!

Vermutlich sind dir viele Anforderungen, die du an dich hast, nicht einmal wirklich bewusst. Es würde mich jedenfalls nicht wundern, wenn deine Liste länger wird als erwartet. Als ich diese Übung das erste Mal gemacht hab, hab ich ein ganzes Flipchart gebraucht – klein beschrieben .

Mit falschen oder unbewusst entwickelten Ich-Ideal-Vorstellungen trägst du viel Gewicht mit dir rum:

Je länger deine Liste, desto schwerer machst du dir dein Leben, und desto schwerer wird es dir fallen, das anzupacken, was dir wirklich entspricht und durch dich gelebt werden möchte.

Mach ein Abschiedsritual

Nimm dir Zeit, dich von deiner Ich-Idealliste zu verabschieden, in dem du ein kleines Abschiedsritual machst. Und zwar im Bewusstsein, dass du richtig bist, genau so du bist und Raum schaffst für dein echtes Wachstum. Im Bewusstsein, dass du so viel mehr Energie und Kraft hast für das, was für dich jetzt wirklich zählt und für dich wirklich zu tun ist.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Das **Abschiedsritual** kannst du ganz einfach halten, in dem du die Liste bewusst zerreißt und wegschmeißt. Du kannst die Liste auch verbrennen – fackle nur bitte nicht deine Wohnung ab . Oder du übergibst sie einem Fluss. Oder du beseitigst sie auf eine andere Weise, die für dich stimmig ist.

Was zählt ist deine **innere Absicht, dieses Idealbild loszulassen** und stattdessen DEINES zu leben. Weniger einem Ideal hinterherzulaufen und viel mehr auf das zu hören, was dir deine innere Weisheit rät und von Innen kommt. Weniger zu tun, was du tun SOLLTEST und MÜSSTEST und mehr von dem, was du tun MÖCHTEST. Weniger zu sein, wie denkst, dass du sein solltest, und mehr zu sein, wie du bist.

Diese Übung kannst du **immer wieder wiederholen**.

Das macht insbesondere Sinn:

- wenn du ständig das Gefühl hast, **nicht genug zu schaffen** oder **nicht (gut) genug** zu sein.
- wenn du dich dabei erwischst, dich **ständig mit anderen zu vergleichen**.
- wenn du dich vor lauter „**Ich sollte...**“ und „**Ich müsste...**“ **überfordert** fühlst.

