

Zugang zum Ziel über Tagträume, Neid, Wunde des Lebens und Ungerechtigkeit

Worum geht's?

Ihr Innerstes hat tief gehegte Ambitionen, die es ausleben möchte. In unseren Tagträumen, wenn wir auf etwas oder jemanden neidisch sind, wenn eine innere Wunde nicht heilen will (z. B. sich nicht geliebt fühlen, sich ausgenutzt fühlen, ...) oder wir bestimmte Dinge als ungerecht empfinden, können wir erfahren, was uns stattdessen erfüllen würde.

Ziel des Denkzeugs

Dem Annähern an sein Ziel auf die Sprünge helfen

Zum Ziel mit Tagträumen

Meist verwerfen wir Tagträume schnell wieder, weil sie uns albern, unrealistisch oder als Zeitverschwendung erscheinen. Lassen Sie Ihre Tagträume, und sind sie noch so verrückt, (wieder) ganz an die Oberfläche kommen. Diese Tagträume entstammen Ihrem tiefsten Innern und zeigen, wonach es sich sehnt. Überlegen Sie, wann Sie das letzte Mal Ihren Tagträumen nachgingen. Gestern Abend beim Bettgehen, unter der Dusche, beim letzten Kinobesuch, beim letzten Sonnenbad im letzten Urlaub, ...? Wovon haben Sie geträumt? Was taucht wieder auf?

Schreiben Sie alles auf und hinterfragen Sie nicht seinen Hintergrund. Bewerten Sie, wie stark es ist (0 = schwach, 10 = stark)?

Tagtraum	Wie stark wünsch ich es mir wirklich?

Zum Ziel über Neid, einer Wunde des Lebens oder dem Ungerechtigkeitsempfinden

Wilhelm Busch sagte einmal: „Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung.“ Wir sagen, Neid ist nicht nur die aufrichtigste Form der Anerkennung, sondern auch für einen selbst ein erstklassiger Indikator, um zu erkennen, was man wirklich will. Wenn Sie sich sagen hören, was man genau wie der eine oder andere auch so haben möchte, dann schreiben Sie es gleich auf.

Wenn Sie sich also schon mal dabei ertappt haben, auf jemanden neidisch zu sein, sich benachteiligt oder gar als Opfer fühlten, fragen Sie sich, was dabei genau hochkommen wollte und schreiben Sie es auf. Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Neid immer nur als inspirativer Schubs dienen und nicht allzu viel Raum im Leben bekommen sollte, sonst zieht er Sie zu sehr runter, macht Sie traurig und antriebslos. Auf keinen Fall sollte es so weit gehen, dass Sie es anderen nicht gönnen. Nutzen Sie den Neid lieber positiv, um Ihre Antriebsgeister zu wecken. Vielleicht gibt es auch etwas, das Sie in Ihrem Leben immer wieder verletzt hat und eine Wunde hinterlassen hat (nicht beachtet zu werden, nur gegeben und nichts zurückbekommen haben, ...). Reflektieren Sie, wann Sie etwas zuletzt als ungerecht empfunden haben und sich vielleicht sogar bei anderen ausgeheult haben dazu.

Schreiben Sie alles auf und hinterfragen, was Sie stattdessen lieber (gehabt) hätten.

Hier war ich zuletzt neidisch, habe ich eine offene Wunde, fühle ich mich als Opfer oder empfinde es als extrem ungerecht	Das hätte ich stattdessen gerne