

Zukunftsvision

Menschen die Zeit damit verbringen über sich selbst und ihr Leben zu schreiben werden glücklicher, weniger ängstlich und depressiv und sind körperlich gesünder. Sie werden produktiver, beständiger und engagierter.

Nimm Dir für diese Übung Zeit für Dich, um Dein zukünftiges Leben zu betrachten. Es ist alles erlaubt. Bei dieser Übung geht es zunächst darum, ein möglichst umfassendes, buntes und erstrebenswertes Bild, Deiner Zukunft zu zeichnen und das mit Worten.

Diese Übung nutzt auch dann, wenn Du sie nur oberflächlich bearbeitest, aber je mehr Du investierst, desto nachhaltiger wird Dein Ergebnis sein.

Tipp: Mach es Dir bequem. Vielleicht trinkst Du etwas dazu, vielleicht hörst Du Musik, vielleicht sitzt Du im Park. Wichtig ist nur, dass Du Dich in Deinem Set, Deiner Umgebung, wohl fühlst. Hör gut hin, was könntest Du noch brauchen, damit Du die nächsten 30-60 Minuten konzentriert arbeiten kannst? Erlaube es Dir!

Bestimme exakt ein Datum für Deine Vision: _____

Nun stell Dir vor, es ist jetzt genau der von Dir bestimmte Zeitpunkt und Du hast überraschend Besuch von einem guten Freund/einer guten Freundin bekommen, den/die Du schon Jahre nicht mehr gesehen hast.

Stell Dir vor, Du hast in den letzten Jahren genau Deine Vision von Erfolg gelebt und hast alles erreicht, was Du Dir vorgenommen hast.

Dein Freund/Deine Freundin stellt Dir einige interessierte Fragen. Mache Dir Notizen darüber, was Du ihm/ihr erzählen würdest.

Wie sieht Deine Umgebung, in der Dich Dein Freund gerade besucht, aus (Ort, Zeit, Einrichtung, Temperatur, Licht, Gerüche, Farben)?

Welche Kleidung trägst Du?

Wie fühlst Du Dich gerade?

Wie alt bist Du heute?

Erzähl mal, wie läuft's mit Deiner Familie?

Wie hast Du es geschafft, dass es Dir so gut geht in Deinem privaten Umfeld?

Was gibt Dir in Deinem Privatleben Sinn?

Und wie läuft's beruflich?

Wie hast Du das geschafft?

Wie sieht ein ganz normaler Tag in Deinem Leben aus?

Was machst Du, wenn Du nicht arbeitest? Was davon tut Dir besonders gut?

Was macht Dir an Deiner Arbeit am meisten Spaß?

Was an Deiner Arbeit gibt Dir Sinn?

Wie hast Du es fertig gebracht, ein so erfolgreiches und zufriedenes Leben zu führen?

Was und wer hat Dir besonders geholfen?

Was würdest Du jemandem raten, der fünf Jahre jünger ist als Du?

Nun lies Dir Deine Notizen gründlich durch und fasse die für Dich wichtigsten Punkte zusammen. Was fällt Dir besonders auf?

Notiere Dir nun konkrete Schlussfolgerungen für Deine persönliche Zielsetzung. Was könnten die nächsten möglichen Schritte sein, um genau in Richtung dieser Zukunft zu gehen?

Angenommen, Du fängst morgen damit an, in genau diese Richtung zu gehen. Welchen Preis hätte es? Bist Du bereit diesen zu Zahlen?
