

Die Dreamfinder-Übung

Strategie-Blatt

Finde deinen Traum
und Wege, um ihn zu leben.

von Karin Wess
www.karinwess.com

Finde und erkenne deinen Traum

Wäre es nicht schön, den roten Faden in deinem Leben zu kennen, ihm zu folgen ohne dazwischen immer wieder das Gefühl zu haben, nur ziellos hin und her zu rennen?

Wie wäre dein Leben, wenn du niemals wieder schlaflos im Bett liegen würdest und dich fragen müsstest,

- ob du am richtigen Weg bist.
- was deine Aufgabe oder dein Ziel in diesem Leben ist.
- wie du deine große Vision nicht aus den Augen verlierst.
- warum du das Gefühl hast, nicht wirklich glücklich zu sein.
- ob du dich für diesen oder den anderen Weg entscheiden sollst.

Was wäre, wenn du dich nie wieder in Aufgaben oder Ideen verzettelst, sondern geradewegs auf dein großes Ziel zusteuern könntest? Wenn dich nichts und niemand von deinem Traum abhalten könnte, weil du genau weißt, welchen Weg du nehmen musst.

Was wäre alles möglich in deinem Leben, wenn du genau wüsstest, wo du hin willst und die Sicherheit hättest, dass dein Traum wirklich wahr werden kann, wenn du dies willst?

Wie viele Entscheidungen könntest du leichter und ohne Unsicherheiten treffen, wenn du wüsstest, ob sie dich deiner großen Vision wirklich näher bringen?

Jede Vision beginnt mit einer gedanklichen Reise

Worauf es im Endeffekt im Leben ankommt, ist das, auf was du am Ende deines letzten Tages zurückblicken kannst. War dein Leben erfüllt? War es glücklich? Fühltest du dich lebendig? Hast du deinen Traum wirklich gelebt?

Wie würdest du dich fühlen, wenn du wüsstest, du kommst jeden Tag deinem großen Traum ein Stück näher?

Stelle dir folgende Fragen und beantworte sie spontan. Schreibe schnell und zügig. Nimm dir in Summe nicht mehr als 10 Minuten Zeit.

Schreib deine Antworten als Aufzählungspunkte untereinander, Stichworte genügen dafür.

1. Was ist **wirklich** und tatsächlich **wichtig** für dich?
2. Was sind die 1 oder 2 Gefühle, **die du nicht** mehr in deinem Leben möchtest?
3. Wovon möchtest du **unbedingt mehr** in einem Leben?
4. Wodurch fühlst du dich **lebendig**?
5. Wodurch fühlst du dich **weniger lebendig**?

6. Was bringt dich dazu, in **schallendes Gelächter** auszubrechen?

7. Wodurch fühlst du dich **offener und weiter**?

8. Wodurch fühlst du dich **gestresst, verärgert oder gekränkt**?

9. Was erfüllt dich mit **innerlichem Frieden**?

10. Was bringt dir völlige **Entspannung**?

11. Wodurch fühlst du dich **frei**? Wodurch sehr **engeengt**?

12. Wodurch fühlst du dich **wichtig und gebraucht**? Wodurch **unwichtig und unnützlich**?

13. Wodurch fühlst du dich, als würdest du einen **wichtigen Beitrag** für diese Welt leisten?
Wobei fühlst du das überhaupt nicht?

Nachdem du diese Fragen beantwortet hast, lies sie dir nochmals durch. Wo kannst du sie noch ergänzen? Hast du die Fragen ehrlich für dich beantwortet oder auch Antworten geschrieben, die du für „richtig“ hältst? Streiche diese Aussagen durch und ergänze sie um deine! Sei so ehrlich wie du kannst – es ist nur für dich! Niemand liest es, außer dir. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Keine egoistischen und keine überheblichen. Es gibt nur deine Antworten!

Schritt 2:

Sieh dir nun nochmals alles an. In dieser zweiten Übung geht es nun darum, die 5 Gefühle, Emotionen oder Dinge für dich herauszufinden, die dir persönlich am wichtigsten in deinem Leben sind.

Geh nun Frage um Frage nochmals durch. Vergleiche deine erste Antwort mit der zweiten. Welche von diesen beiden ist wichtiger für dich? Streiche jene Antwort durch, die nicht so stark und wichtig ist für dich. Vergleiche nun die übriggebliebene Antwort mit der nächsten. Schließe wieder eine Antwort aus. Gehe so jede deiner Fragen durch.

Vergleiche zum Schluss die übriggebliebenen Antworten je Frage untereinander. Also – die übriggebliebene Antwort aus Frage aus, verglichen mit Frage 2, und so weiter.

Am Ende sollen **maximal 5 Gefühle, Emotionen oder Dinge** übrigsein.

Was nun überbleibt, ist die Basis für deinen großen Traum. Das, was für dich wichtig ist um am Ende deines letzten Tages zu sagen – „Ja, mein Leben war voll von....!“

Und jetzt? Starte jeden Tag von neuem und frage dich, wie du mindestens eines dieser Gefühle, Emotionen oder Dinge in dein Leben holen kannst. Was kannst du HEUTE tun, um dich so zu fühlen?

Was ist diese eine Sache, die du heute tun kannst, um dir das Business, den Job, den Körper, die Beziehung, das Leben zu kreieren, um deinem großen Traum, Tag für Tag näher zu kommen?

Tu es jetzt!

Du hast nur rund 30.000 Tage Zeit – verschwende keinen einzigen davon!

Und jetzt?

Mach die Übung und höre dir die Meditation immer wieder an um das Bild deiner großen Vision zu verinnerlichen.

Erfülle jeden Tag mit mindestens einem deiner Gefühle, Emotionen oder Dinge, die dich wirklich glücklich machen, durch die du dich erfüllt und lebendig fühlst.

Bei der Erfüllung von Träumen geht es nicht darum, gleich und sofort alles auf den Kopf zu stellen – die wenigsten haben dazu den Mut und die Mittel. Vielmehr geht es darum, Schritt für Schritt das Leben zu realisieren, von dem du träumst.

Ich sag jetzt schon DANKESCHÖN, dass du mich in deinen Posteingang eingeladen hast und freue mich sehr über dein Feedback! Schicke mir dazu bitte eine E-Mail direkt an karin@karinwess.com

Und dann?

Dann hast du noch immer die Möglichkeit, direkt mit mir 1:1 zu arbeiten.
Von wo aus immer, wann auch immer. Am einfachsten über Skype oder Google Hangout.

Ob du nach jemanden suchst, der dich Schritt für Schritt von deiner Idee zur Entwicklung begleitet oder einen Trainer, der deine Leidenschaft für deine Träume wieder entzündet und dein Selbstvertrauen durch die Decke wachsen lässt, ich kann dir exakt zeigen, was zu tun ist.

Meine Kernkompetenzen sind Motivation und Zielstrebigkeit. In anderen Worten: **Ich zünde das Feuer unter deinem Hintern an**, damit du die Dinge tust, für die du bisher zu viel Angst oder zu wenig Disziplin hattest.

Wenn du mich als deinen Trainings-Partner wählst, kannst du folgendes erwarten:

- Klare Worte, denn du brauchst nicht noch einen netten, höflichen Freund in deinem Leben, der dir in allem zustimmt. Die Dinge beim Namen zu nennen, bringt dich weiter voran, damit du deine Ziele schneller und mit besseren Ergebnissen erreichen kannst.
- Einen sicheren Ort um über alle Ängste, Frustrationen und Hindernisse zu sprechen, die heimlich unter der Oberfläche brodeln.
- Messerscharfe Klarheit darüber, was du WIRKLICH willst – und nicht nur, wovon du denkst, dass du es willst.
- Klare Anweisungen und einen straffen “Trainingsplan”, denn alte Gewohnheiten sind oft nur schwer abzulegen. Jammern verboten! 😊
- Ein auf dich angepasster Actionplan damit du deine persönlichen und beruflichen Ziele erreichst – und zwar schneller als du vielleicht denkst!
- Zusammenfassungen jeder Besprechung und e-Mail Support.
- Spaß, Gekicher und Gelächter, denn darum geht’s im Leben – Spaß zu haben während du dein Business und Leben designst, von dem du schon immer geträumt hast.

Bist du bereit für diese Party?

Klicke auf den Link um zu sehen, wie du mit mir arbeiten kannst oder schicke mir eine E-Mail mit deinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen:

<http://www.karinwess.com/arbeite-mit-mir/>

Noch nicht überzeugt? Dann sieh dir an, was meine Kundinnen über die Zusammenarbeit mit mir sagen:

<http://www.karinwess.com/kunden-feedback/>

Herausgeber, Urheber & Kontakt

Karin Wess

stay motivated – love your work & love your life

Q70 Business Center

Semmelweisstraße 70a

A - 4020 Linz

Tel.: +43 732 890328

Fax: +43 732 890328 15

<mailto:karin@karinwess.com>

www.karinwess.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Karin-Wess/264313887043719>

XING

https://www.xing.com/profile/Karin_Wess

LinkedIn

http://www.linkedin.com/profile/view?id=67971579&trk=nav_responsive_tab_profile

Google Plus

<https://plus.google.com/104035922123813090885/posts>

Finanzamt Linz, Mitglied der WKO Oberösterreich

UID: ATU65047567 | DE273031705

© 2013