



Den Wünschen Raum geben

„Ich wünsche mir nichts, dann werde ich auch nicht enttäuscht“, mit solchen Sätzen hat man sich das unbeschwerte Wünschen der Kindertage abgewöhnt. Zeit, sich das Wünschen wieder zurück zu erobern.

Wünsche sind ein Zusammenspiel von Sehnsüchten und Zuversicht.

Wie steht es um Ihre Sehnsüchte?

Wie steht es um Ihre Zuversicht, um Ihr Vertrauen ins Leben, in die Menschen, in Sie selbst?

Welche **Killerphrasen** haben bei Ihnen leichtes Spiel:

- „Ich kann es ja doch nicht!“
- „Ich habe zu wenig Geld!“
- „Mir hilft eh niemand!“
- „Ich habe zu wenig Zeit!“
- „Ich genüge ja doch nie!“
- „Andere können das viel besser!“
- „Es lohnt sich nicht für mich alleine!“
- „Ich habe zu viel Angst!“
- „Mir fehlt der Mut!“
-
-
-

Was wäre, wenn Sie diese nicht mehr hätten?

Wollen Sie sie weiterhin behalten?

WÜNSCHE

WÜNSCHE SIND FLÜGEL,
DIE FLIEGEN LASSEN UND TRAGEN.
WIE ADLER RUHIG SEGELN
ÜBER UNENDLICHEN LANDSCHAFTEN.
BEIM FLIEGEN LÄSST SICH
MIT SCHARFEN AUGEN ENTDECKEN,
WAS SONST VERBORGEN BLEIBT.

DOCH NÜTZEN FLÜGEL NICHTS,
WENN SIE NICHT
MIT ALLER KRAFT
BEWEGT WERDEN.

ODER WENN GEBROCHENE FLÜGEL
NICHT HEILEN DÜRFEN.

Wunschzettel schreiben

Schreiben Sie restlos alles auf. Vergessen Sie die Schnippelschere der Killerphrasen.

1. Alle Dinge, die ich haben möchte... (Möbel, Schmuck, Auto, Kunstgegenstand, Haustier)
2. Alle Dinge, die ich besser wissen und können möchte... (zeichnen, singen, schreiben)
3. Alle Dinge, die ich tun möchte... (reisen, Hobbys pflegen, entspannen, Sport)
4. Alle Dinge, die ich weniger oder nicht mehr tun möchte... (putzen, arbeiten, ausnützen)
5. Alle Emotionen, die ich haben möchte... (Begeisterung, Zuversicht, Mut, Übermut)
6. Alle zwischenmenschlichen Dinge, die ich erleben möchte... (Liebe, Vertrauen)
7. Alle Dinge, an die ich (wieder) glauben möchte... (Menschen, das Gute im Leben)



Visualisieren Sie Ihre Wünsche. Nehmen Sie sich Zeit und drehen Sie im Kopf eine kurze Filmsequenz: So wird es sein, wenn sich mein Wunsch erfüllt hat – wenn ich mir meinen Wunsch erfüllt habe.

Konkretisieren Sie Ihre Wünsche – genau das will ich – und fragen Sie sich, was Sie dazu beitragen werden, damit die Wunscherfüllung auch stattfinden kann.

Schaffen Sie Landeplätze für Ihre Wunscherfüllungen – sonst fliegen sie vielleicht einfach vorbei!

Wie denken Sie über folgenden Satz: „Jeder zieht in sein Leben das, womit er sich am meisten beschäftigt.“