

Lernpaket

Lebe dein Leben

Heike Thormann



Lernpaket: Lebe dein Leben

Heike Thormann

Leseprobe

© 2025 Heike Thormann, Warendorf

ISBN Hardcover: 978-3-384-52367-9

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Stehen Sie gerade vor einem der sogenannten „Übergänge“ im Leben? Werden Sie zum Beispiel langsam erwachsen? Haben Sie Ausbildung oder Studium beendet und treten ins Berufsleben ein? Nähern Sie sich den berühmt-berüchtigten Jahren der Lebensmitte? Verlassen die Kinder das Nest? Suchen Sie nach neuen Aufgaben in der Rente?

Oder stehen Sie vor einer anderen Wegscheide und Umbruchszeit? Gehen etwa Beziehungen und Partnerschaften zu Ende? Brechen gewohnte soziale Strukturen weg? Erfüllt Sie Ihr Beruf nicht mehr? Wollen Träume und Sehnsüchte endlich gelebt werden? Möchten Sie noch einmal so richtig durchstarten und etwas ganz Neues wagen?

Was immer es ist: Es ist Ihr Leben. In der Regel dürfen Sie selbst entscheiden, wie Sie dieses Leben gestalten wollen. Das ist ein schönes, schwer errungenes Privileg. Doch es kann auch verunsichern, ängstigen und harte Arbeit sein.

Wie wollen Sie leben? Wer wollen Sie sein? Was wollen Sie tun? Das lernt man nicht in der Schule und hat man auch nicht im Blut. Deshalb wollen meine Kurse Ihnen eine Hilfe sein und Orientierung geben.

Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und machen Sie das Beste daraus.

Ich wünsche Ihnen dafür alles Gute.
Ihre Heike Thormann

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Selbstlernkurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“ (S. 13–111)

Ich glaube, dass wir, wenn wir unsere Vergangenheit verstehen, besser für unsere Zukunft gerüstet sind. Arbeiten Sie deshalb zu Beginn Ihres Lernpakets mit Hilfe dieses Kurses an Ihrem bisherigen Leben und basteln Sie an Ihrem zukünftigen.

Finden Sie heraus:

- wer Sie sind und was Sie wirklich wollen,
- wovon Sie träumen und was Sie daran hindert,
- wo Sie mit dem Herzen dabei sind oder dem Verstand folgen,
- wie Sie neue Möglichkeiten finden und Lösungsansätze erarbeiten,
- wie Sie Ängste, Selbstzweifel und Blockaden überwinden und
- Unzufriedenheit und Stress vermeiden

Die Lektionen im Einzelnen:

Können wir unser Leben selbst gestalten? Denkfragen und kreatives Schreiben lassen Sie Zugang zu Ihrem Unbewussten finden. Sie decken erste Wünsche, aber auch Blockaden auf.

Woher komme ich? Erinnerungstechniken u. Methoden aus dem autobiografischen Schreiben lassen Sie Muster, Meilensteine und Beziehungen in Ihrem Leben deutlicher sehen.

Wer bin ich? Assoziationsübungen sind nützlich, um Ihre Denkmuster besser zu erkennen und Erklärungen für Ihr Handeln zu finden. Übungen zu Selbstbild und Fremdbild helfen Ihnen, Wahrnehmungslücken zu schließen.

Was kann ich? Blinde Flecken versperren uns oft die Sicht auf unser wahres Selbst. Deshalb wechseln Sie hier die Perspektive und suchen mit autobiografischen und kreativen Schreibtechniken nach Ihren Gaben und Talenten.

Was will ich? Was wollten Sie in Kindheit und Jugend? Was wollen Sie heute? Imaginäre Reisen, Kreativtechniken und kreatives Schreiben lassen Sie nach tiefsitzenden Antrieben, Wünschen und Träumen fahnden.

Warum geht es nicht? Spätestens jetzt werden sich Widerstände und Blockaden melden. Kreativtechniken schulen Ihr Urteilsvermögen, um diese zu hinterfragen und aufzulösen.

Der Sprung in die Zukunft: Auch hier helfen Kreativitätstechniken, um konkrete Möglichkeiten und Lösungen zu erarbeiten. Methoden aus dem Selbstmanagement lassen Sie Ihre Ziele leichter erreichen und Schritt für Schritt in die Zukunft gehen.

Teil 2: Selbstlernkurs „Finde deinen Weg“ (S. 112–160)

Eine andere Möglichkeit: Manchmal ist es hilfreicher, sich mit der aktuellen Lage zu befassen, statt bei Biografie und persönlichen Mustern anzusetzen.

Finden Sie heraus:

- 1) Was klappt nicht mehr? Was läuft noch gut? Welche verborgenen Schätze warten darauf, gehoben zu werden?
- 2) Was möchte Ihnen Ihr Unterbewusstsein sagen? Welche Hilfe kann es Ihnen bei anstehenden Fragen, Problemen, Entscheidungen geben?
- 3) Welche Richtung möchten Sie einschlagen? Welche Ziele wollen Sie sich wählen? Was wollen Sie konkret tun?
- 4) Wie möchten Sie Ihre Ziele umsetzen? Wie können Sie diese erreichen?

Die Lektionen im Einzelnen:

1. Machen Sie Bestandsaufnahme: Kommen Sie aus dem Hamsterrad heraus, ziehen Sie Bilanz und erkennen Sie Möglichkeiten zur Verbesserung: Was klappt nicht mehr? Was läuft noch gut? Wo warten schlummernde Schätze darauf, gehoben zu werden?

2. Erforschen Sie Ihr Unterbewusstsein: Erforschen Sie Ihr Unterbewusstsein und verschaffen Sie sich Zugang zu Ihrer inneren Wahrheit: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Bedürfnisse wollen Gehör finden? Wovon träumen Sie?

3. Setzen Sie Prioritäten: Verzetteln Sie sich nicht, gehen Sie klug mit Ihren Ressourcen um und setzen Sie Prioritäten: Welches Vorhaben gehen Sie an? Was kann noch warten?

4. Legen Sie Ihre Ziele fest: Gießen Sie Ihre Baustellen und Knackpunkte, Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Träume in gut zu erreichende Ziele: Welche Ergebnisse erhoffen Sie sich? Was wollen Sie konkret tun?

5. Verwirklichen Sie Ihre Ziele: Üben Sie sich ein wenig in Projekt- und Selbstmanagement: Wie wollen Sie vorgehen? Welche Schritte bringen Sie ans Ziel?

Teil 3: Selbstlernkurs „Erkenne dich selbst“ (S. 161–201)

Ständig sein Leben selbst zu gestalten, kann nicht nur schlauchen, sondern auch ängstigen. Je besser Sie von sich denken, desto leichter wird es Ihnen fallen. (Die Psychologen nennen das: Selbstbild optimieren, Selbstwertgefühl steigern.) Und das üben Sie mit diesem Kurs.

Lernen Sie:

- 1) Lernen Sie als Erstes ein paar Methoden kennen, sich selbst klarer zu sehen: Wer sind Sie? Welche Eigenschaften, aber auch Werte und Meinungen haben Sie?
- 2) Arbeiten Sie als Nächstes gezielt an Ihren Stärken und Talenten: Was zeichnet Sie aus? Welche Gaben haben Sie? Wofür können Sie sich auf die Schulter klopfen?
- 3) Wie würde es Ihr Leben konkret verändern, wenn Sie ein besseres Bild von sich hätten? Lernen Sie, sich selbst zu lieben.

Die Lektionen im Einzelnen:

Teil 1: Sie lernen sich über Assoziationen und Geschichten besser kennen

Wie wir etwas interpretieren, was wir lieben, womit wir uns identifizieren oder uns umgeben, sagt auch etwas über uns selbst aus. Doch nicht immer ist uns klar, was genau eigentlich. Assoziationen und Geschichten lassen Sie Ihr Bild von sich klarer sehen.

Teil 2: Sie erfahren mehr über Ihre Stärken und Talente

Unsere – tatsächlichen oder vermeintlichen – Schwächen kennen wir meistens ziemlich gut. Doch wie ist das mit unseren Stärken? Kreativitätstechniken und biografische Übungen helfen Ihnen, Ihre Stärken besser zu sehen und vielleicht neue Sichtweisen zu gewinnen.

Teil 3: Sie verändern Ihr Selbstbild und sich selbst

Unser Selbstbild formt unser Ich. Doch ist es noch zeitgemäß? Passt es noch zu Ihnen? Wer sind Sie wirklich? Lernen Sie, Ihr Bild von sich Ihren wahren Eigenschaften und Talenten anzupassen. Lernen Sie, sich selbst mit neuen Augen zu sehen.

Teil 4: Selbstlernkurs „Motiviert ans Werk“ (S. 202–254)

Wie gesagt, sein Leben selbst zu gestalten, kann ganz schön schlauchen: Ständig muss man aktiv sein, anschieben, voranschreiten, neu ausrichten, den Karren aus dem Dreck ziehen, wieder aufstehen und weitermachen. Wäre nicht schlecht, wenn man dafür die eine oder andere Motivationspritze hätte, mmh? :-) Und die bekommen Sie hier.

Lernen Sie:

- 1) Lernen Sie, wie Sie Anfangswiderstände überwinden und Ihr Vorhaben beginnen: Was bringt Sie vom Sofa hoch? Was hilft Ihnen, sich ans Werk zu machen?
- 2) Lernen Sie Tricks und Mentaltechniken kennen, um Ihre Motivation hochzuhalten: Was hilft Ihnen, durchzuhalten? Was lässt Sie am Ball bleiben?
- 3) Überlegen Sie sich, wie Sie mit Hängern umgehen wollen: Wie verhindern Sie, dass Sie vorschnell das Handtuch werfen? Was tun Sie, wenn gar nichts mehr geht?

Die Lektionen im Einzelnen:

Schritt 1: Ziele und Visionen erschaffen

Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten

Schritt 2: Gehirn und Verstand überzeugen

Wie Sie Ihren Kopf einsetzen, um Schwung zu holen

Schritt 3: Gefühle und Affirmationen nutzen

Wie Sie mit Ihrem Unterbewusstsein auf große Fahrt gehen

Schritt 4: Bilder und Visualisierungen anwenden

Wie Sie Ihre Vorstellungskraft aktivieren, um dranzubleiben

Schritt 5: Umwelt und Mitmenschen einspannen

Wie Sie die Außenwelt als kreative Mitstreiter gewinnen

Schritt 6: Aufschieberitis und Hängern vorbeugen

Wie Sie mit Marotten Ihres Gehirns Tiefs überwinden

Schritt 7: Hindernisse und Blockaden beseitigen

Wie Sie reflektierend ans Ziel gelangen

Teil 5: Mini-Kurs „Spreng deine Ketten“ (S. 255–270)

Fällt es Ihnen schwer, sich überhaupt in Bewegung zu setzen und ins Handeln zu kommen?

Dann kann das an ernsteren Themen wie Ängsten, Blockaden, psychischen Erkrankungen und Störungen liegen, für die Sie andere Hilfe brauchen.

Doch oft würde vielleicht auch ein kleiner Schubs genügen, um doch noch Ihre Träume zu leben und Ihre Ziele zu erreichen. Dieser Mini-Kurs möchte ein solcher Schubs sein.

Sprengen Sie Ihre Ketten.

Die Lektionen im Einzelnen:

- Teil 1: Was möchte ich?
- Teil 2: Was hindert mich?
- Teil 3: Wie befreie ich mich?
- Teil 4: Wie gehe ich es an?
- Teil 5: Wie bleibe ich dran?

Teil 6: Selbstlernkurs „Lebe deinen Traum“ (S. 271–324)

Leider zerschellen viele Vorhaben und Träume an der rauen Wirklichkeit. Dieser Selbstlernkurs möchte verhindern, dass Ihnen das auch passiert.

- 1) Lernen Sie, wie Sie Ihre Träume erkennen, Visionen entwickeln und sich Ziele setzen. Überlegen Sie, welche Stärken Sie einsetzen und welche Erfahrungen Sie nutzen können.
- 2) Entwickeln Sie Ideen, setzen Sie sich Prioritäten, planen Sie Ihre Projekte, legen Sie die nächsten Schritte fest, holen Sie sich Helfer und machen Sie sich Mut: Das ist hier drin.
- 3) Lesen Sie hier noch, wie Sie sich selbst motivieren, leichter durchhalten, Ihre Kreativität fördern und Probleme bewältigen, flexibel bleiben und Ihre Träume dem Leben anpassen.

Die Lektionen im Einzelnen:

Teil I Der Ruf: Habe den Mut, deinem Traum zu folgen

1. Den Ruf verspüren: Wie Sie Ihre Träume zulassen und erkennen
2. Nach den Sternen greifen: Wie Sie Visionen entwickeln und Ziele setzen
3. Marschgepäck schnüren: Wie Sie Stärken einbringen und Erfahrungen nutzen
4. Tapfer aufbrechen: Wie Sie sich selbst verpflichten und beherzt losgehen

Teil II Das Werk: Nimm deinen Traum in die Hand

5. Das Werk beginnen: Wie Sie Ideen brainstormen und Prioritäten setzen
6. Sich gut organisieren: Wie Sie Projekte planen und die nötigen Schritte festlegen
7. Unterstützung gewinnen: Wie Sie Helfer finden und Ihr Umfeld aktivieren
8. Mit Ängsten umgehen: Wie Sie an sich glauben und Zweifel überwinden

Teil III Das Ziel: Führe deinen Traum zum Erfolg

9. Durststrecken überwinden: Wie Sie sich selbst motivieren und leichter durchhalten
10. Das Feuer nicht verlieren: Wie Sie Ihre Kreativität fördern und Probleme bewältigen
11. Den Winden folgen: Wie Sie flexibel bleiben und Ihre Träume dem Leben anpassen

Teil 7: Workbook „Auf dem Weg zu neuen Ufern“ (S. 3253–471)

Reisende haben Karten, Hotelführer, Sprachcomputer, GPS und zur Not das Auswärtige Amt. Doch welche Stütze haben „Lebensreisende“? Lernen Sie zum Schluss noch mit diesem Workbook, wie Sie den Sprung ins Neue bewältigen.

Lesen Sie, wie Sie Umbrüche bewältigen, Entscheidungen treffen, sich Ziele setzen, das Neue organisieren, für den Start Schwung holen, sich ein Herz fassen, Probleme lösen, Chancen nutzen, aus Fehlern lernen, auf der Welle des Lebens schwimmen und vieles andere mehr.

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise. :-)

Die Buchteile im Einzelnen:

1. Wie Sie Veränderungen annehmen
2. Wie Sie Pläne schmieden und Ziele setzen
3. Wie Sie aufbrechen und ins Handeln kommen
4. Wie Sie Ängste überwinden und mutiger werden
5. Wie Sie Chancen nutzen und leben lernen

Mit vielen weiterführenden Artikeln pro Kapitel

Teil 1

Selbstlernkurs

Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens

Finden Sie mit autobiografischem und kreativem
Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen

Heike Thormann



Teil 1

Selbstlernkurs:

Schreiben Sie die
Geschichte Ihres Lebens

Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen

Heike Thormann

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	16
Lektion 1: Einführung in den Kurs.....	18
Einführung in den Kurs	18
Voraussetzungen für den Kurs	20
Einführung in das Thema.....	24
Lektion 2: Einstiege und Schreiben.....	28
Warum seine Lebensgeschichte schreiben?	28
Mit Free Writing Zugang zu seinem Unbewussten finden	29
Lebensgestaltung: Ist mein Leben selbst- oder fremdbestimmt?	30
Lektion 3: Hintergründe und Muster	35
Erinnerung und Vergangenheit.....	35
Woher komme ich: Herkunft und Milieu	36
Muster, Meilensteine und Beziehungen in meinem Leben	37
Lektion 4: Erstes Zwischenfazit.....	45
Lektion 5: Wer bin ich?.....	47
Auf der Suche nach sich selbst.....	47
Sich mit den Augen eines anderen sehen	47
Mit Assoziationen Unbewusstes aufdecken.....	49
Meine Denk- und Handlungsmuster erkennen.....	51
Lektion 6: Was kann ich?	58
Wenn ich nur wüsste, was ich kann.....	58
Motivation und Können hängen eng zusammen.....	61
Meine Fähigkeiten, Leistungen und Erfolge sehen.....	62
Was würde ein anderer über meine Talente sagen?.....	64
Lektion 7: Zweites Zwischenfazit	67
Mind Mapping für die „Lebens-Map“.....	67
Kärtchen-Methode als Alternative.....	71
Lektion 8: Was will ich?	73
Die Fabel vom Zielvogel.....	73
Ziele, (Kindheits-)Träume und Wünsche	74

Mit PNI Kindheitsträume auf heutigen Wert abklopfen.....	79
Auch mit Gegenteil- und Kopfstandtechnik herausfinden, was man will.....	81
Rückwärts gedacht: der fiktive Rückblick auf mein Leben	85
Serielles Schreiben: Es liegt mir am Herzen	87
Lektion 9: Widerstände und Blockaden	90
Warum geht es nicht?	90
Innere und äußere Blockaden.....	91
Empfehlungen gegen Blockaden	96
Lektion 10: Drittes Zwischenfazit.....	98
Lektion 11: Möglichkeiten und Lösungen	100
Der fatale Hang zu automatischen Reaktionen.....	100
Mit kreativer Fragetechnik automatische Reaktionen erkennen	100
Mit Walt-Disney-Methode Träume in die Tat umsetzen.....	103
Mit Handlungsfahrplan Ziele realisierbar machen.....	105
Mit Visualisierungen eine Vision erschaffen	106
Weitere Lösungstipps	108
Anhang: Weiterführende Literatur	110

Lektion 1: Einführung in den Kurs

Lernziele

Hallo und herzlich willkommen zum Selbstlernkurs „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“. In dieser Lektion

- bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte dieses Kurses,
- setzen sich mit den Voraussetzungen für diesen Kurs auseinander,
- können optional Ihre persönliche Lernzeit bestimmen,
- bekommen eine Einführung in das Thema und
- legen Ihre Lernziele für diesen Kurs fest.

Einführung in den Kurs

Sie sind nicht wirklich glücklich mit Ihrem Leben? Zu viel Routine und zu wenig Sie selbst? Farbe und Glanz sind längst abhandengekommen und alte Träume vergessen und begraben? Irgendetwas fehlt - aber was?

Und nun?

Sich in sein Schicksal fügen, Sachzwänge vorschieben, auf Urlaub oder Rente freuen?

Hektisch von Job zu Job oder Partner zu Partner wechseln und doch nie zufrieden sein?

Möglich, aber nicht unbedingt die Lösung. :-)

Ob Sie Ihre Berufung finden oder das Besondere in Ihrem Leben entdecken, ob Sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllen oder einen Raum für sich selbst schaffen wollen – ich bin davon überzeugt, dass die Antworten wie die Hindernisse in Ihrer eigenen Lebensgeschichte verborgen liegen.

Deshalb möchte ich Sie auf eine Reise nehmen. Auf eine Reise durch Ihr Leben. Ich möchte Ihnen dabei helfen, mit **Methoden aus dem autobiografischen und kreativen Schreiben** Ihrem ganz persönlichen Lebensweg ein kleines Stück näher zu kommen.

Lernziele dieses Kurses

Sie werden **herauszufinden versuchen**,

- wer Sie sind und was Sie wirklich wollen,
- wovon Sie träumen und was Sie daran hindert,
- wo Sie mit dem Herzen dabei sind oder dem Verstand folgen,

- wie Sie neue Möglichkeiten finden und Lösungsansätze erarbeiten,
- wie Sie Ängste, Selbstzweifel und Blockaden überwinden und
- Unzufriedenheit und Stress vermeiden.

Konkret stehen dazu unter anderem **folgende Themen** auf dem Programm:

- Mit Erinnerungstechniken fangen wir an, um Vergessenes neu zu beleben.
- Übungen zu Selbst- und Fremdbild helfen Ihnen dabei, Wahrnehmungslücken zu schließen.
- Assoziationsübungen sind immer gut, um sich Denkmuster und Einstellungen zu verdeutlichen, nur Erahntes und Erträumtes bewusst machen zu können.
- Imaginäre Reisen können Ihnen den symbolischen oder tatsächlichen Wert von Kindheits- und Jugendträumen erschließen.
- Mind Mapping ist eine gute Methode, den roten Faden in Ihrem Leben zu finden, Meilensteine und Strukturen ausfindig zu machen.
- Die Positiv-Negativ-Interessant-Methode kann Ihnen dabei helfen, Ihr Urteilsvermögen zu schulen und Möglichkeiten zu entdecken ...
- ... und die Gegenteil- und Kopfstandmethode, Entscheidungen und Rollenmuster zu hinterfragen.
- Kreative Fragetechniken und Rückprojektionen können Blockaden brechen ...
- ... und Visualisierungen oder die Walt-Disney-Methode konkrete Handlungsfahrpläne ermöglichen.

Ich möchte, dass Sie

- aus der Tretmühle herauskommen, Ihr Leben überblicken und Bilanz ziehen können,
- wieder Verbindung zu sich selbst herstellen und herausfinden können, was Ihnen wirklich wichtig ist,
- sich die Erfolge, Farben und Kostbarkeiten Ihres Lebens bewusst machen können und zu schätzen wissen,
- Möglichkeiten bekommen, Ihre Potenziale zu entfalten und sich das zu holen, was Ihnen zum Glück noch fehlt,
- besser auf Chancen reagieren und Ihr Leben aktiv in die Hand nehmen können.

Dieser Kurs ist ein Arbeitskurs

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs Sie in erster Linie bei Ihrer Suche unterstützen soll und deshalb ganz entscheidend vom **Mitmachen und Mitschreiben** lebt. Ich möchte Sie nicht mit Input zudecken, sondern Ihnen dabei helfen, Ihre Antworten selbst zu finden.

Deshalb finden Sie in diesem Kurs weniger Hintergrundwissen und Know-how als vielmehr Denkanstöße und Übungen. Ihn nur zu lesen, ohne auch die Übungen zu machen, wird Ihnen nicht wirklich weiterhelfen. :-)

Nutzen Sie stattdessen die Gelegenheit und arbeiten Sie aktiv mit. Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Schreiben Sie Geschichte und machen Sie Geschichte. Die Ihres Lebens und Ihrer Zukunft.

[Ausschnitt]

Einführung in das Thema

Transferqualifikationen

Warum seine Lebensgeschichte schreiben? **Warum herausfinden wollen oder müssen, wer man ist und was man will?** Versteht sich das nicht von selbst?

Nun, ich weiß nicht, wie das bei Ihnen ist, aber bei mir verstand sich das lange Zeit nicht von selbst. Dabei habe ich immer eher das getan, was mir wichtig war, und nicht das, was man von mir erwartet hat. Und trotzdem ...

Es hat Jahre gedauert, bis ich wirklich wusste, was ich kann, was ich will und wie ich mein Leben gestalten möchte. Um ehrlich zu sein, es gibt Momente, da bin ich immer noch auf der Suche.

Der Haken an der Sache ist, dass wir zwar alles Mögliche lernen, von hard facts bis zu soft skills, aber die sogenannten **Transferqualifikationen** gehören nicht dazu.

Transfer steht für Übertragung, Übergang und genau darum geht es. Um die Fähigkeit, Übergänge und Wechsel in seinem Leben zu meistern, sie und sein Leben bewusst zu gestalten.

Das Leben verläuft heutzutage nicht mehr in vorgezeichneten Bahnen oder Rollen. Nicht nur die Verhältnisse ändern sich. (Das haben sie immer getan.) Sondern auch ganze Strukturen lösen sich in, historisch gesehen, teilweise atemberaubender Geschwindigkeit auf. (Und das ist neu.)

Wir haben die **Freiheit der Wahl**, wir haben aber auch die Qual der Wahl. Und damit ein Problem.

Die **Ehe** ist keine Wirtschafts- und Zweckgemeinschaft mehr, die unter rationalen Gesichtspunkten geschlossen und nolens volens aufrechterhalten wird. Das Wort vom Lebensabschnittspartner hat längst die Runde gemacht.

Der einmal erlernte **Beruf** mündet nicht mehr automatisch in ein lebenslanges Arbeitsverhältnis und Kinder treten nicht mehr wie selbstverständlich in die Fußstapfen ihrer Eltern. Mittlerweile sind nicht nur häufige Job-, sondern ganze Berufswechsel an der Tagesordnung. Und Work-Life-Balance bedeutet auch, die Arbeit machen zu wollen, die zu einem passt und einem gefällt. Schließlich ist das Leben entschieden zu kurz, um es auf die Freizeit zu beschränken.

Selbst das **Rentenalter** ist kein mehr oder weniger kurzes Anhängsel mehr, das irgendwie verbracht werden will. Es wird zu einem zusätzlichen Lebensabschnitt, der seine eigenen Anforderungen nach individueller Gestaltung stellt.

Wir haben also die Freiheit der Wahl, aber auch die **Verpflichtung zur Wahl** - und immer noch ein Problem. Denn oft wissen wir nicht, wie wir mit dieser Freiheit umgehen, wie wir die Übergänge bewältigen sollen.

Wir wissen vielleicht noch, was wir nicht wollen. Die Heerscharen von Unzufriedenen in Beziehung und Beruf sprechen Bände. Aber wir wissen nicht, was wir wollen. Wir wissen nicht, was wir können. Wir wissen nicht, wie wir unser Leben gestalten sollen, damit wir glücklicher und zufriedener sind. **Wir haben es nie gelernt.**

Schlimmer noch, **wir trauen es uns nicht zu**. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Lieber irgendeinen Job als gar keinen Job. Lieber irgendeine Beziehung als gar keine Beziehung. Und wenn das Leben eher farblos und öde verläuft ... Nun ja, das Paradies hat man uns auch erst für das Jenseits versprochen. :-)

Aber so kann man nicht leben. Und irgendwann wacht man auf und fragt sich: War das jetzt alles? Zieht Bilanz – und die fällt nicht unbedingt positiv aus. Zweifelt Entscheidungen an – und erkennt, dass man allzu oft den Weg des geringsten Widerstandes gegangen ist. Sucht nach Möglichkeiten – und steht orientierungslos da.

Dieser Kurs will Ihnen **Orientierungshilfe und Wegweiser** sein.

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben, sich bewusst mit sich selbst zu beschäftigen. Mit Ihren Stärken und Schwächen, Ihren Wünschen und Träumen, den Hindernissen und Blockaden.

Ich möchte, dass Sie lernen, Übergänge zu meistern, aktiv zu werden und Ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Ich möchte, dass Sie Methoden in die Hand bekommen, damit die Freiheit wieder eines für Sie ist: ein **Privileg** und keine Qual.

Lassen Sie uns anfangen.

Teil 2

Selbstlernkurs

Finde deinen Weg

Mit klaren Zielen in die Zukunft

Heike Thormann



Teil 2
Selbstlernkurs:
Finde deinen Weg

Mit klaren Zielen in die Zukunft

Heike Thormann

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Zum Einstieg

Ziele müssen nicht sein, aber sie haben viele Vorteile 116

Lektion 1: Machen Sie Bestandsaufnahme

Die aktuelle Situation 118

Die Entwicklung nach Bedarf 119

Die Entwicklung nach Potenzial 120

Lektion 2: Erforschen Sie Ihr Unterbewusstsein

Wecken Sie Ihr Unterbewusstsein mit der Satzergänzungsmethode 121

Verstehen Sie Ihr Unterbewusstsein besser mit der ABC-Liste 123

Lauschen Sie Ihrem Unterbewusstsein mit Hilfe Ihrer Gefühle 125

Geben Sie Ihrem Unterbewusstsein eine Gestalt mit der Zielcollage 125

Lektion 3: Setzen Sie Prioritäten

Der Unterschied zwischen wichtig und dringend: Das Eisenhower-Prinzip 128

Mehr von dem, was wichtig ist: Das 80:20- oder Pareto-Prinzip 129

Die Entscheidungsfindung vorbereiten: Abfragen 131

Lektion 4: Legen Sie Ihre Ziele fest

Fragen lenken unser Denken: Ziele finden über Fragen 133

Merkmale fördern Einzelheiten zutage: Ziele finden über Merkmale 135

Die Formulierung unterstützt die Umsetzung: Die SMART-Formel 137

Lektion 5: Verwirklichen Sie Ihre Ziele

Schießen Sie sich mit einem Zielbild auf Ihr Ziel ein 140

Ziele umsetzen die Erste: Projektmanagement für den Hausgebrauch 142

Ziele umsetzen die Zweite: Kleine Schritte mit Kaizen 145

Wandern zum Ziel 147

Zusammenfassung

Checkliste „Finde deinen Weg“ 152

Anhang

Die Fabel vom Zielvogel 153

Checken Sie Ihre Lebensbalance 154

Formular ABC-Liste 159

Literaturtipps 160

Zum Einstieg

Hallo und herzlich willkommen zum Selbstlernkurs „Finde deinen Weg. Mit klaren Zielen in die Zukunft.“ Ich freue mich, dass ich Sie mit meinem Kurs begleiten darf, Ihr Leben etwas bewusster zu gestalten.

Bitte lassen Sie mich eines gleich vorwegschicken: Ich glaube nicht, dass wir für alles im Leben klare Ziele haben oder auch nur brauchen.

- Viele Menschen leben sicher von einer Entwicklung zur anderen. Das gilt vielleicht sogar über größere Strecken im Leben für uns alle. Immer einem Ziel nach dem nächsten zu folgen, kann etwas „Künstliches“, „Starres“ haben. Auf jeden Fall verbaut man es sich so, flexibel auf Chancen und Möglichkeiten, aber auch auf Veränderungen und Wandel reagieren zu können.
- Stichwort „flexible Reaktion auf Möglichkeiten“: Vieles ergibt sich oft auch einfach. Das ist die berühmte Schicksalsfügung, wenn etwas zusammentrifft, was gut zusammenpasst. Oder man nutzt das, was gerade greifbar ist nach dem Motto: „Du brauchst einen Job? Ich habe gehört, die Firma xyz sucht noch Leute.“
- Oder man hat zwar ein paar grobe Absichten oder mögliche Wege im Kopf wie etwa: „Ich sollte mehr auf meine Gesundheit achten.“ Oder: „Ich könnte beruflich etwas in der Weiterbildung machen.“ Aber daraus wird noch lange kein umsetzbares und erreichbares Ziel.

Ich höre auch öfter von Kunden oder Lesern, dass die ewige Forderung nach einem zielgerichteten Leben ganz schön stressig sein kann. Da kommt schnell der Stoßseufzer auf: „Himmel, muss ich jetzt schon wieder wissen, was ich will?“

Lassen Sie sich dann beruhigen: So geplant und durchgetaktet funktioniert das Leben in der Regel nicht oder allenfalls phasenweise. Das wollte ich mal ketzerisch gesagt haben, entgegen der üppigen Ratgeber-Literatur, die uns anderes erzählt. :-)

Ziele müssen nicht sein, aber sie haben viele Vorteile

Andererseits ist es aber auch nicht von der Hand zu weisen, dass wir ohne zielgerichtetes Handeln im Leben oft unter unseren Möglichkeiten bleiben, uns schneller verzetteln und verfahren, vielleicht an unseren Bedürfnissen vorbeileben oder Träume und Wünsche von einem Jahr ins nächste schieben – bis nicht mehr allzu viele Jahre übrig sind.

Zudem kommen wir im Leben immer wieder an „Wegkreuzungen“, an denen wir uns für eine Entwicklung und einen Weg entscheiden müssen. Oder wir sind unzufrieden mit der Richtung unseres Weges und könnten eine Korrektur gebrauchen. Oder wir erreichen einen jähen „Abbruch“ des Weges (Schicksalsschläge, Jobverlust, Trennung und mehr) und müssen uns von dort erst mühsam neu vorantasten.

Und dann gibt es da noch diejenigen von uns, die Wünschen, Träumen und ihrer Bestimmung folgen wollen. Sie suchen nach einem Weg, diese zu fassen zu bekommen und umsetzen zu können. Nur erahnte Bedürfnisse und verschwommene Träume in klare Ziele gießen zu können, bringt diese ja ihrer Verwirklichung einen großen Schritt näher. Warum das so ist, erzähle ich Ihnen später.

[Ausschnitt]

Mit Kreativmethoden das Unbewusste kitzeln

Lektion 2: Erforschen Sie Ihr Unterbewusstsein

Willkommen in der zweiten Lektion, willkommen bei Ihrem Unterbewusstsein. Ob Sie in der ersten Lektion schon fleißig Analyse betrieben oder diese dort noch entnervt übersprungen haben, hier sind Sie im Eldorado des Unbewussten, nur halb Erkannten, Kreativen.

Wie gesagt, nicht jeder kommt mit analytischem Vorgehen klar. Und nicht jede Situation, in der wir nach Wegen und Zielen suchen, geht auf fassbare Mängel oder logische Erweiterungen von Aktivposten zurück. Wir können genauso Wege aus einer latenten Unzufriedenheit heraus suchen wie wir uns offene Bedürfnisse, Wünsche und Träume erfüllen wollen. Diese Dinge können mit den in Lektion 1 herausgearbeiteten Punkten übereinstimmen, müssen aber nicht.

Deshalb habe ich hier ein paar Kreativmethoden samt Aufgaben für Sie, um etwas mehr Klarheit zu gewinnen.

1. Wecken Sie Ihr Unterbewusstsein mit der Satzergänzungsmethode

Die Satzergänzungsmethode ist so einfach wie effektiv. Alles, was Sie tun müssen, ist, einen vorgegebenen Satzanfang so spontan wie möglich zu ergänzen. Denken Sie nicht lange nach, suchen Sie nicht nach „der richtigen Antwort“ und seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Gehen Sie die vorgegebenen Satzanfänge ruhig mehrfach durch beziehungsweise setzen Sie sich eine Mindestdauer zum Beispiel von zehn Minuten, in denen Sie Ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit geben, so viele Lösungen wie möglich zu präsentieren. Oft müssen wir erst ein wenig „warm“ werden, bis wir Antworten bekommen, die nicht den an der Oberfläche unseres Bewusstseins liegenden entsprechen und mit denen wir uns vielleicht selbst überraschen.

Beispiel: Der Satzanfang lautet „wenn ich ein Vogel wäre, dann würde ich ...“. Ihre Antworten könnten lauten: fliegen, in den Süden ziehen, frei sein, den Winter fürchten, mein Lied erklingen lassen und so fort.

So, jetzt sind Sie dran.



Aufgabe: Mit der Satzergänzungsmethode nach Wünschen/Zielen suchen

Sind Sie so weit? Dann habe ich hier ein paar Satzanfänge für Sie. Lassen Sie sich inspirieren.

- „Am liebsten würde ich ja mal ...“
- „Ich träume schon lange davon zu ...“
- „Wenn ich könnte, dann würde ich ...“
- „Ich wäre stolz auf mich, wenn ich ...“
- „So richtig gut fühle ich mich, wenn ich ...“
- „Es macht mir Freude und gibt meinem Leben Sinn, wenn ich ...“
- „Es würde mich bekümmern, wenn ich Folgendes nie getan hätte ...“
- „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, dann würde ich ...“
- „In meinem nächsten Leben möchte ich wiedergeboren werden als ...“ :-)

Ihre Antwort: Bitte ergänzen Sie die Satzanfänge.

Sie werden vermutlich einmal mehr und einmal weniger ernsthafte Antworten bekommen, oder genauer, Antworten, die Ihnen unterschiedlich am Herzen liegen. Lassen Sie sie fürs Erste einfach stehen und machen Sie mit den nächsten Techniken und Übungen weiter.

Teil 3

Selbstlernkurs

Erkenne dich selbst

Stärken sehen und Selbstbild verbessern

Heike Thormann



Teil 3

Selbstlernkurs: Erkenne dich selbst

Stärken sehen und Selbstbild verbessern

Heike Thormann

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	165
Einleitende Gedanken	166
Teil 1: Sich über Assoziationen und Geschichten besser kennenlernen	167
Teil 2: Mehr über seine Stärken und Talente erfahren	170
Teil 3: Sein Selbstbild und sich selbst verändern	176
Anhang: Weitere hilfreiche Informationen	179
1. Reframing: Probleme kreativ umdeuten und lösen	179
2. Mindmapping: So holen Sie mehr aus einer Map heraus	182
3. Formular und Kreativitätstechnik Bisoziation	186
4. So verbessern Sie Ihr Selbstwertgefühl (Checkliste)	189
5. So verbessern Sie Ihr Selbstwertgefühl (Tipps)	197

Einleitende Gedanken

Ich habe diesen Kurs ursprünglich „ein Abend für uns“ genannt und das soll er auch sein: eine Zeit für uns. Um uns besser kennenzulernen. Um uns etwas zu gönnen. Um einmal gut zu uns zu sein. Um uns bewusst mit uns selbst zu beschäftigen.

Selbsterkenntnis hat auch viel mit dem eigenen Selbstbild zu tun. **Wir sind, wofür wir uns halten – oder wir versuchen zumindest, es zu sein.**

Je besser Ihr Bild von Ihnen ist, desto mehr werden Sie aus sich machen wollen oder machen können. Und damit werden Sie wieder ein besseres Bild von sich haben. Es ist ein Kreislauf, der über eine Arbeit an Ihrem Selbstbild in die richtige Richtung gelenkt werden kann.

Dieser Selbstlernkurs möchte Ihnen ein paar Gedanken und Möglichkeiten für ein besseres Selbstbild mitgeben.

Teil 1: Sich über Assoziationen und Geschichten besser kennenlernen



Übung: Lernziele

- Warum möchten Sie sich besser sehen?
- Gibt es einen besonderen Anlass oder Grund dafür?
- Möchten Sie vielleicht auch etwas ändern? Wenn ja, was?

Ziel der Übung: Diese Übung hilft Ihnen, sich für das Thema zu öffnen und sich bisherige Erfahrungen mit dem Thema bewusst zu machen. Sie kann auch Ihre Motivation steigern, mit diesem Kurs und mit seiner Hilfe an sich selbst zu arbeiten.

Übungsalternative: Alternativ können Sie auch die „Worst-Case-Methode“ anwenden. Das heißt, überlegen Sie:

- Welche (negativen) Folgen hätte es vielleicht, wenn Sie keine Ahnung davon hätten, wer und was Sie sind.

Was sind Assoziationen?

- In unserem Gehirn ist alles in netzartigen Strukturen gespeichert. Alle Informationen und Sinneseindrücke sind miteinander verbunden.

- Abgerufen werden diese „Wissens-Netze“ über Verknüpfungen, die sogenannten Assoziationen. Grobe Bedeutung des Wortes „assoziiieren“: Was Ihnen zu etwas einfällt. Was Sie mit etwas verbinden.
- **Beispiel:** Ihnen fällt zu „heiß“ „kalt“ ein. (Eine logische Assoziation, das Gegenteil.) Oder Ihnen fällt zu „heiß“ „Preis“ ein. (Eine akustische Assoziation, basierend auf einem ähnlichen Klang.)
- **Selbsterkenntnis A):** Ihre Assoziationen sagen immer etwas über Ihre Art zu denken und etwas wahrzunehmen aus. (Aus dem Beispiel oben: Sind Sie eher ein logisch denkender Mensch oder eher der Sinnesmensch?)
- **Selbsterkenntnis B):** Und Ihre Assoziationen sagen auch etwas über Ihre Erfahrungen, Einstellungen, Meinungen aus. (Die einen verbinden den Geruch von Apfelkuchen vielleicht mit einem Besuch bei ihrer Oma. Den anderen schießt vielleicht blitzschnell die Erinnerung an einen Geburtstag durch den Kopf, bei dem sie sich mit Apfelkuchen vollgestopft haben, bis ihnen speiübel wurde. :-))



Übung: Selbsterkenntnis mit Assoziationen

Nennen Sie als Erstes ein Lieblingstier oder eine Lieblingsblume beziehungsweise -pflanze. Überlegen Sie als Zweites, *warum* das Ihr Lieblingstier oder Ihre Lieblingspflanze ist. Welche Assoziationen verbinden Sie mit Ihrer Wahl? Was finden Sie an diesem Tier oder dieser Pflanze gut, sodass es oder sie zu Ihrem „Liebling“ geworden ist?

Beispiel:

Ihr Lieblingstier ist die Katze.

Mögliche Assoziationen und Interpretationen bei einer Katze wären: schön, unabhängig, eigensinnig, schläfrig, gemütlich, spielfreudig, neugierig oder Ähnliches mehr.

Nehmen wir an, Sie mögen die Katze wegen ihrer Unabhängigkeit. Das ist Ihre Assoziation. Deshalb ist das Ihr Lieblingstier.

→ Der erste Schritt der Selbsterkenntnis wäre es, sich noch einmal bewusst zu machen, dass Ihnen offenbar die Unabhängigkeit wichtig ist.

Wenn Sie mögen, können Sie als Nächstes Ihre Mitmenschen um *deren* Assoziationen zu einer Katze bitten.

Manchmal werden Ihnen Ihre Mitmenschen in ihrem Feedback ähnliche Antworten geben, also zum Beispiel auch die Unabhängigkeit sehen. So weit, so gut.

Doch richtig interessant wird es, wenn Antworten kommen, mit denen Sie nicht gerechnet haben. Vielleicht gibt man Ihnen zum Beispiel zu bedenken, dass Katzen sich auch eng an einen menschlichen Partner binden können.

→ Der zweite Schritt der Selbsterkenntnis wäre es, sich zu überlegen, ob diese neue Seite an Ihrem Lieblingstier auch auf Sie zutreffen und Sie bereichern könnte – oder gänzlich danebenliegt :-). Vielleicht wären also, bei aller Unabhängigkeit, auch Bindungen, mehr soziales Miteinander und Ähnliches mehr für Sie interessant?

Ziel der Übung: Diese Übung hilft Ihnen, sich klarzumachen, was Sie zum Beispiel unbewusst lieben oder anstreben oder gern sein würden. Zudem können Sie durch weitere Interpretationen neue Sichtweisen gewinnen.

Teil 4

Selbstlernkurs

Motiviert ans Werk

Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation

Heike Thormann



Teil 4

Selbstlernkurs: Motiviert ans Werk

Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation

Heike Thormann

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	205
Checkliste: Aufgaben	206
Einführung in den Kurs	207
Schritt 1: Ziele und Visionen erschaffen	
Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten	218
Schritt 2: Gehirn und Verstand überzeugen	
Wie Sie Ihren Kopf einsetzen, um Schwung zu holen.....	223
Schritt 3: Gefühle und Affirmationen nutzen	
Wie Sie mit Ihrem Unterbewusstsein auf große Fahrt gehen.....	227
Schritt 4: Bilder und Visualisierungen anwenden	
Wie Sie Ihre Vorstellungskraft aktivieren, um dranzubleiben.....	233
Schritt 5: Umwelt und Mitmenschen einspannen	
Wie Sie die Außenwelt als kreative Mitstreiter gewinnen	237
Schritt 6: Aufschieberitis und Hängern vorbeugen	
Wie Sie mit Marotten Ihres Gehirns Tiefs überwinden	241
Schritt 7: Hindernisse und Blockaden beseitigen	
Wie Sie reflektierend ans Ziel gelangen	247
Checkliste: Motiviert ans Werk.....	251

Schritt 1: Ziele und Visionen erschaffen

Wie Sie mit klaren Zielen motiviert durchstarten

Keine Motivation ohne Ziel. So einfach könnte man die Sache auf den Punkt bringen. Wie wollen Sie sich für etwas motivieren, wenn Sie gar nicht wissen, was Sie wollen oder wohin die Reise gehen soll.

Ein vages Gefühl wie „mmh, besonders gut gekleidet bin ich nicht, ich sollte mal meine Garderobe auffrischen“ löst noch keinen Motivationsschub aus. Es sind **klare, messbare, erreichbare Ziele**, die Sie zur Tat anspornen.

Ohne Ziel keine Motivation.

Trotzdem haben Umfragen zufolge nur etwa drei Prozent aller Deutschen solche klar fixierten Ziele. Zeit also, sich seine Ziele bewusst zu machen, um nicht schon dem ersten Motivationskiller anheim zu fallen.

Setzen Sie sich klare Ziele

Gegen vage Gefühle ist nichts einzuwenden. Ein Gefühl oder Bedürfnis steht immer am Anfang eines jeden Ziels. Sie dürfen nur nicht dabei stehenbleiben.

Damit aus Bedürfnissen wie „ich möchte gut gekleidet sein“ ein motivierendes Ziel wird, müssen Sie diese **noch ein wenig bearbeiten**.

Schritt 1: Halten Sie Ihre Bedürfnisse fest

Schreiben Sie auf: Welche Gedanken gehen Ihnen im Kopf herum? Welche Ängste treiben Sie an? Welche Hoffnungen erfüllen Sie? Was wollen Sie erreichen?

(Beispiel: „Ich möchte gut gekleidet sein, weil ich im Büro nicht immer als graue Maus wahrgenommen werden möchte.“)

Schritt 2: Formulieren Sie konkret und positiv

Unsere Sprache und unser Denken hängen eng zusammen. Unser Unterbewusstsein nimmt sozusagen alles wörtlich. Achten Sie deshalb darauf, wie Sie Ihr Vorhaben formulieren.

Mit Aussagen wie „ich möchte gut gekleidet sein“ kann Ihr Gehirn nicht viel anfangen. Dafür ist ein solcher Satz nicht konkret genug. Das heißt, er erzeugt kein klares Bild, das Ihr Gehirn be – greifen kann. (Absichtlich so geschrieben.)

Und er hat auch entschieden zu wenig Aufforderungscharakter. Viel mehr als ein „ja, ja, irgendwann“ wird bei der Sache vermutlich nicht herauskommen. :-)

Formulieren Sie Ihre Ziele deshalb so konkret wie möglich. Nur so kann Ihr Unterbewusstsein tun, was Sie von ihm wollen. Wenn Sie haben, vergeben Sie auch ruhig Termine. Das macht die ganze Sache verbindlicher, so können Sie Ihre Ziele klarer ansteuern.

Werden Sie konkret: Bis zum xx will ich mir vier neue Kombinationen fürs Büro zugelegt haben, die frische Farbe in meinen Kleiderschrank bringen und gleichzeitig zu meinem Typ passen.

Und werden Sie auch positiv: Sagen Sie nicht „ich möchte nicht mehr wie eine graue Maus aussehen“. Das wird Ihr Gehirn nur auf die graue Maus fixieren. Formulieren Sie wie beim obigen Beispiel mit „frische Farbe“, „Typ unterstreichen“ oder auch „lebendiger und bunter wirken“.

Schritt 3: Bleiben Sie realistisch

Versuchen Sie allerdings lieber nicht, zu viel auf einmal zu wollen. Bleiben Sie realistisch. Wenn Sie sich zu hohe Ziele setzen, laufen Sie nicht nur Gefahr, sich zu verzetteln und Ihre Kraft zwischen all den Möglichkeiten zu vergeuden. Zu hohe Ziele, die man nur dann erreichen kann, wenn es optimal läuft, vergessen, dass es erstens oft anders kommt, als es zweitens gedacht war.

Wenn Sie aus dem Stand zum Bestsellerautor werden wollen, heißt das, Ihr Glück sehr zu versuchen. Ein Fehlschlag ist relativ wahrscheinlich und wird Sie vielleicht den Stift nie mehr aufnehmen lassen. Jeden Tag um den See laufen zu wollen, unterschlägt, dass Sie schlechtes Wetter, Krankheiten oder Unvorhergesehenes schnell aus dem Takt bringen kann.

Bauen Sie deshalb Puffer ein und setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können. Zweimal in der Woche zu laufen, bietet Ihnen Ausweichmöglichkeiten. Binnen eines Jahres einen Artikel oder eine Geschichte in einer Zeitschrift unterzubringen, lässt Ihnen Spielraum, zu lernen und es immer wieder neu zu versuchen.

Beugen Sie Fehlschlägen vor, die Sie an sich selbst zweifeln lassen. Gehen Sie schrittweise vor und feiern Sie sich für jeden kleinen Erfolg. Wenn Sie merken, dass es wirklich gut läuft, können Sie Ihre Ziele ja immer noch steigern.

Oder anders formuliert: Voranzukommen motiviert, herunterzufallen und neu anfangen zu müssen, macht nicht so viel Spaß.

Achtung, auch das ist richtig: Je höher Ihre Ziele sind, desto größer wird oft auch Ihre Motivation sein, sie zu erreichen. Kombinieren Sie deshalb hohe, inspirierende Ziele („Bestseller-

autor“) mit realistischen, machbaren Umsetzungen („so schnell wie möglich“, nicht „mit dem ersten Buch“).

Schritt 4: Überprüfen Sie Ihre Ziele

Wollen Sie auf Nummer Sicher gehen, dass Sie auch **voll und ganz hinter Ihren Zielen stehen**? Dann überprüfen Sie noch Ihre Ziele. Fragen Sie sich zum Beispiel:

- Ist das Ziel wirklich mein Ziel? Kann ich dazu stehen? Oder sehe ich mich gedrängt, genötigt, überredet, beschwätzt? Bin ich vielleicht wider besseres Wissen und Bauchgefühl in der falschen Richtung unterwegs?
- Bin ich bereit, für mein Ziel Opfer zu bringen, hart zu arbeiten und Anstrengungen in Kauf zu nehmen? Will ich in mein Ziel investieren? Oder habe ich Bedenken, diesen Einsatz zu bringen? Wäre mir eine leichtere Alternative lieber?
- Kann ich im Moment überhaupt an meinem Ziel arbeiten? Oder stecke ich bis zum Hals in anderen Projekten, fühle mich körperlich nicht fit, habe private Probleme oder Ähnliches?

Wenn Ihr Bauch hier schon warnend grummelt oder ein Blick in Ihren Terminkalender Ihnen die Schweißperlen auf die Stirn treibt, sollten Sie Ihre **Ziele noch einmal überprüfen und gegebenenfalls korrigieren**.

Denn bei diesen Ausgangssituationen wird es Ihnen auch mit Motivationstechniken erheblich schwerer fallen, sich immer wieder aufzuraffen und am Ball zu bleiben.

Brauchen Sie hingegen nur ein wenig Unterstützung für sich und Ihre Ziele – dann können Ihnen die folgenden Techniken aus dem Kurs weiterhelfen.



Denkfrage

Welche Erfahrungen habe ich bisher mit meinen Vorhaben und Zielen gemacht? Habe ich sie gut umsetzen können, oder bin ich schon einmal gescheitert? Und wenn Letzteres, woran hat es gelegen? Hätten eine konkrete, realistische Zielsetzung oder ein guter Plan mir helfen können?

Planen Sie Ihre Ziele

Übrigens, auch Ihre **Ziele gründlich zu durchdenken und zu planen**, kann motivierend wirken. Ihr Plan funktioniert sozusagen wie eine Motivation von außen. Ein Gerüst, das Ihnen Halt bietet und an dem Sie sich entlanghangeln können.

Starten Sie also nicht einfach durch, sondern halten Sie die einzelnen Schritte Ihres Vorhabens am besten vorher in einem Plan fest.

Überlegen Sie sich,

- wie Sie Ihr Ziel erreichen können,
- welche Schritte dafür notwendig sind,
- welche Reihenfolge sinnvoll ist,
- womit Sie anfangen wollen

und Ähnliches mehr.

Auch hier gilt wieder: Je genauer, desto besser. Viele Ziele sind schon gescheitert, weil man nicht darüber nachgedacht hat, wie man zum Beispiel ganz konkret den Eindruck einer grauen Maus loswerden will.

Denken Sie sich in Ihr Vorhaben ein und machen Sie es dadurch fassbarer. So vermeiden Sie nicht nur entmutigende Fehler und kräftezehrende Korrekturen. So sehen Sie vor allem, dass selbst ferne Ziele aus vielen einzelnen Schritten bestehen. Schritte, die für sich genommen erheblich leichter zu bewältigen – und damit durchzuhalten sind.

Extra-Tipp: Wenden Sie die Salami-Taktik an

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ziele wirklich in ihre Einzelteile herunterbrechen. Wenden Sie dazu zum Beispiel die Salami-Taktik an.

Was müssen Sie also ganz genau tun, um sich neue Kombinationen fürs Büro zuzulegen, die zu Ihrem Typ passen? (Nach einem Typberater recherchieren, sich von ihm passende Tipps geben lassen, in Ruhe die lokalen Geschäfte abklappern und vergleichen und und.)

Machen Sie aus Ihrem Ziel eine **Vielzahl kleiner, harmloser Schritte**, die Sie – jeden für sich – leichter bewältigen können. Einen solchen Teilschritt geschafft zu haben, beschert Ihnen schneller ein Erfolgserlebnis, als den Blick aufs große Ganze zu richten. Auch das motiviert.



Aufgabe 3: Meine Ziele

Welches Ziel wollen Sie erreichen? Wofür brauchen Sie mentale Unterstützung? Wie sieht das Werk aus, das Sie motiviert angehen wollen? Beschreiben Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich. Gern auch mit Terminen und einzelnen Schritten.

Haben Sie ein eigenes, aktuelles Vorhaben? Dann bringen Sie es gern in den Kurs mit ein. Nutzen Sie den Kurs, um gezielt nach Dingen zu suchen, die Sie bei diesem Vorhaben motivierend unterstützen. Wenn Sie kein reales Ziel haben, können Sie für diesen Kurs aber auch eines „erfinden“.

Teil 5

Mini-Kurs

Spreng deine Ketten

Ins Handeln kommen
und Träume leben

Heike Thormann



Mini-Kurs: Spreng deine Ketten

Ins Handeln kommen und Träume leben

Heike Thormann

Mini-Kurs: Spreng deine Ketten Ins Handeln kommen und Träume leben

„Fang doch einfach an.“ „Mach's doch einfach.“ Kennen Sie diese gutgemeinten Ratsschläge? Doch was für viele ganz einfach ist, erweist sich für andere als scheinbar unüberwindliche Hürde. Wenn Sie nicht ins Handeln kommen, kann das an Ängsten, Blockaden und psychischen Störungen liegen. Dafür ist dieser Kurs nicht gemacht. Oft würde aber ein kleiner Schubs genügen, um doch noch seine Träume zu leben und seine Ziele zu erreichen. Dieser Mini-Kurs möchte ein solcher Schubs sein. Sprengen Sie Ihre Ketten.

Die Ketten sprengen ...

Eines gleich vorweg: Wenn wir nicht ins Handeln kommen, kann das an ausgemachten Ängsten, tiefsitzenden Blockaden oder psychischen Störungen liegen. Dafür ist dieser Kurs nicht gemacht. Bitte lassen Sie sich in dem Fall medizinisch-psychologisch beraten.

Doch oft sind die Gründe weit weniger dramatisch, warum wir nicht in die Puschen kommen, warum wir nicht tun, was wir gern tun würden, warum wir unsere Träume nicht leben und unsere Chancen nicht nutzen.

Ich erinnere mich da an eine Phase nach Studienabschluss, in der ich einfach nicht wusste, wie es weitergehen soll, und deshalb bewegungslos in der Schwebelage hing – so lang, bis mir buchstäblich das Geld ausging. Danach musste ich handeln. Ich war so fixiert darauf, den richtigen Job zu finden – ohne diesen schon ganz genau benennen zu können -, dass ich schlicht nicht auf die Idee kam, erst einmal mit etwas halbwegs Passendem anzufangen und mich anschließend Stück für Stück voranzuhangeln.

Dabei habe ich festgestellt, dass das Gesetz des Handelns seine eigene Kraft hat. Als ich mich nämlich erst einmal in Bewegung gesetzt hatte, nahmen die Dinge ihren eigenen Lauf: Wege zeigten sich auf, Chancen ergaben sich, instinktiv griff ich immer wieder zu dem, was in meine Richtung ging. Wichtig war nur, überhaupt losgegangen zu sein.

Losgehen, egal wie - das Gesetz des Handelns hat seine eigene Kraft

Diesen Mini-Kurs habe ich für alle geschrieben, die zwar freiwillig etwas tun wollen (nicht etwas tun müssen), die aber aus irgendwelchen Gründen nicht ins Handeln kommen. Hier möchte ich einen kleinen Schubs geben oder Impuls liefern, um sich in Bewegung zu setzen. Sind Sie erst einmal am Rollen, greift das Gesetz des Handelns, garantiert. Und auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viele schöne Erfahrungen.

Teil 6

Selbstlernkurs

Lebe deinen Traum

Träume wahr werden sehen

Heike Thormann



Selbstlernkurs: Lebe deinen Traum

Träume wahr werden sehen

Heike Thormann

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	274
Lektion 1: Den Ruf verspüren	
Wie Sie Ihre Träume zulassen und erkennen	277
Was sind Träume?	277
Wie finde ich meine Träume?	278
Lektion 2: Nach den Sternen greifen	
Wie Sie Visionen entwickeln und Ziele setzen	280
Aus meinem Traum ein Ziel machen	280
Mit der SMART-Formel ein Ziel formulieren	280
Für mein Traumziel ein Zielbild finden	281
Lektion 3: Marschgepäck schnüren	
Wie Sie Stärken einbringen und Erfahrungen nutzen	283
Ressourcen für meinen Traum auflisten	283
Lektion 4: Tapfer aufbrechen	
Wie Sie sich selbst verpflichten und beherzt losgehen	285
Ein Commitment mit mir selbst eingehen	285
Lektion 5: Das Werk beginnen	
Wie Sie Ideen brainstormen und Prioritäten setzen	287
Ideen für meinen Traum finden.....	287
Prioritäten für meine Ideen vergeben.....	288
Lektion 6: Sich gut organisieren	
Wie Sie Projekte planen und die nötigen Schritte festlegen	290
Meinen Traum als Projekt planen.....	290
Projekte planen leicht gemacht	290
Lektion 7: Unterstützung gewinnen	
Wie Sie Helfer finden und Ihr Umfeld aktivieren	294
Helfer für meinen Traum finden.....	294

Lektion 8: Mit Ängsten umgehen

Wie Sie an sich glauben und Zweifel überwinden 296

Meinen Ängsten ein Gesicht geben..... 296

Ideen und Lösungen gegen meine Ängste finden 297

Lektion 9: Durststrecken überwinden

Wie Sie sich selbst motivieren und leicher durchhalten 300

Durchhalten und mich selbst motivieren 300

Unguten Verhaltensmustern vorbeugen 301

Lektion 10: Das Feuer nicht verlieren

Wie Sie Ihre Kreativität fördern und Probleme bewältigen 303

Mit Kreativität Ideen finden und Probleme lösen 303

Mit einer Kreativtechnik Probleme lösen..... 304

Lektion 11: Den Winden folgen

Wie Sie flexibel bleiben und Ihre Träume dem Leben anpassen 306

Meine Träume flexibel halten..... 306

Mit der Osborn-Checkliste meinen Traum abwandeln 306

Anhang 310

Checkliste: Wovon träume ich 310

Artikel: Entscheidungen treffen..... 317

Formular: Das Fischgrättdiagramm 321

Weiterführende Literatur..... 324

Lektion 1: Den Ruf verspüren Wie Sie Ihre Träume zulassen und erkennen

Was sind Träume?

Eines gleich vorweg: Viele Menschen haben keine (Lebens-)Träume. Manche müssen vielleicht zu sehr um ihre Existenz ringen, um träumen zu können. Oder ihre Träume haben einen sehr handfesten Charakter, wie etwa, genug zu essen und ein Dach über dem Kopf zu haben, einen Tag ohne körperliche Schmerzen zu erfahren oder in Frieden leben zu können. Oder sie träumen davon, dass ihre Kinder es einmal besser haben als sie selbst. Andere neigen vielleicht zu Vernunftzielen und starkem Sicherheitsdenken oder sie haben ein ausgeprägtes Pflichtgefühl und ordnen die eigenen Wünsche denen anderer unter. Wieder andere sind einfach zufrieden mit dem, was ist.

Noch eines gleich vorweg: Wenn jemand von einem Traum oder Lebenstraum spricht, kann er oder sie damit Verschiedenes meinen. Zum Beispiel:

Definitionen und Beispiele für Träume

- Dinge, die man haben, bekommen oder erleben möchte, wie etwa einen Urlaub in Afrika zu verbringen, ein eigenes Haus zu haben oder eine kleine Auszeit zu genießen (Traum = Wunsch, gegebenenfalls nicht ganz einfach zu erfüllen)
- Dinge, die man unbedingt im Leben getan oder erlebt haben möchte, wie etwa ein Buch geschrieben zu haben oder in New York gewesen zu sein (Traum = Herzenswunsch, gewisse Dringlichkeit)
- Dinge, die man im Leben braucht, damit man sich wohlfühlt, glücklich, zufrieden ist, wie etwa auf dem Land zu leben oder Partner, Familie, Kinder zu haben (Traum = Bedürfnis, Lebensqualität)
- Dinge, für die man begabt oder berufen ist, für die man sich im Leben einsetzen möchte, wie etwa sich im Umweltschutz oder einem bestimmten Beruf zu engagieren (Traum = Begabung, Berufung)
- Dinge, die auf zukünftige Entwicklungen und die Veränderung des eigenen Selbst hinweisen wie etwa neue berufliche Herausforderungen (Traum = Botschaft für persönliche Veränderung)

Doch grundsätzlich sind Träume wichtig für uns. Sie sind Ausdruck dessen, was uns am Herzen liegt, was uns berührt und Freude macht. Sie sind ein Hinweis auf unsere Wünsche und Bedürfnisse, auf das, was wir für uns und unser Leben brauchen. Und sie spiegeln uns sogar unsere Fähigkeiten und Potenziale. Deshalb sollten Sie so oft wie möglich auf Ihre Träume

Ihre Träume sagen Ihnen, was Sie wirklich antreibt.

hören, Ihre Ziele im Leben so oft wie möglich aus ihnen ableiten. Vieles ist machbar, aber nur wenig wird Sie persönlich erfüllen. Ihre Träume sagen Ihnen, was Sie wirklich antreibt.

Wie finde ich meine Träume?

Träume sind allerdings gar nicht so einfach zu erkennen. Sicher, manche Menschen sind in gutem Kontakt mit ihren Träumen. Für sie geht es „nur“ noch darum, wie sie diese verwirklichen. Dabei möchte auch der Selbstlernkurs helfen. Doch viele Menschen können ihre Träume kaum greifen. Und wieder andere träumen „die falschen Träume“ wie zum Beispiel

- die Träume anderer Menschen (der Sohn soll die Anwaltskanzlei übernehmen),
- Träume, die von Verstand, Logik, Machbarkeit, Ego und Selbstbild bestimmt sind.

Möchten Sie noch ein wenig nach Ihren Träumen suchen oder diese besser kennenlernen? Dann können Sie das mit den folgenden Übungen tun. Im Anhang habe ich überdies eine Checkliste mit vielen weiteren Übungen für Sie. Geben Sie Ihrem Unbewussten oder nur Halbbewussten eine Stimme, hier mit Kreativmethoden.



Aufgabe: Meine Träume finden

Suchen Sie zunächst mit der Satzergänzungsmethode nach Ihren Träumen. Ergänzen Sie dazu die folgenden Satzanfänge möglichst spontan, unzensiert mit allem, was Ihnen einfällt.

- Es macht mir Freude und gibt meinem Leben Sinn, wenn ich ...
- Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich ...
- Es würde mich bekümmern, wenn ich nie ...

Haben sich gute, richtige, für Sie passende Träume ergeben? Oder haben Sie die wirklich verlockenden Träume noch instinktiv „zensiert“? Machen Sie den Test.

Beseitigen Sie zum Beispiel mit folgenden Satzanfängen mögliche Widerstände. Bleibt es bei Ihren gefundenen Träumen oder ändern sich diese?

- Wenn ich für niemanden Verantwortung tragen müsste und frei wäre ...
- Wenn es nicht so mühsam wäre und nicht schiefgehen könnte ...
- Wenn ich beliebig viel Geld hätte und es mir leisten könnte ...

Oder schreiben Sie zum Beispiel Ihre Biografie neu. Bleibt es bei Ihren gefundenen Träumen oder ändern sich diese?

- Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte ...
- In meinem nächsten Leben möchte ich wiedergeboren werden als ... :-)

Wählen Sie für die weitere Arbeit mit dem Kurs einen einzelnen Traum aus. Mit allen übrigen Träumen können Sie später nach dem gleichen Muster verfahren.

Mein Traum ist: ...	Ich träume davon: ...

Leseprobe

Teil 7

Workbook

Auf dem Weg zu neuen Ufern

Veränderungen aktiv angehen

Heike Thormann



Workbook: Auf dem Weg zu neuen Ufern

Veränderungen aktiv angehen

Heike Thormann

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	328
Vorwort	330
Formular als Kopier-Vorlage	331
Intro.....	332
Haben wir unser Schicksal in der Hand?	333
Teil 1: Veränderungen annehmen.....	335
Was bleiben will, muss sich ändern.....	336
Lebensübergänge bewältigen	340
Loslassen lernen	346
Mit Resilienz Krisen meistern (Checkliste)	351
Teil 2: Pläne schmieden und Ziele setzen	358
Was tut mir gut? (Checkliste).....	359
Was brauche ich? (Checkliste)	364
Was macht mich glücklich? (Checkliste)	369
Wovon träume ich? (Checkliste).....	377
Entscheidungen treffen.....	385
Ziele setzen	390
Teil 3: Aufbrechen und ins Handeln kommen	395
Neues beginnen (Checkliste)	396
Ins Handeln kommen (Mini-Kurs).....	401
Tipps gegen Aufschieberitis	411

Teil 4: Ängste überwinden und mutiger werden.....	416
Keine Angst vor dem Scheitern.....	417
Selbstvertrauen entwickeln	422
Mut fassen	429
Teil 5: Chancen nutzen und leben lernen	434
Mit Ängsten und Sorgen umgehen.....	435
Probleme lösen.....	439
Chancen nutzen.....	447
Aus Fehlern lernen	451
Mir selbst verzeihen	455
Erfolge sehen	458
Ausblick	463
Geh ein Risiko ein	464
Anhang	
Checkliste: Zu neuen Ufern aufbrechen.....	468
Weiterführende Literatur.....	471

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ So nennt es Hermann Hesse in seinem Stufengedicht. Doch Anfänge können auch schwer sein, so schwer.

Kommt es in Ihrem Leben zu einschneidenden Veränderungen? Lässt sich Altes nicht halten, lockt attraktives Neues, warten Lebensübergänge auf Sie oder stecken Sie gar in einer handfesten Krise? Dann möchte ich Ihnen mit diesem Workbook helfen, besser vorbereitet in das Neue aufzubrechen.

Lesen Sie, wie Sie besser Umbrüche bewältigen, Entscheidungen treffen, Ziele setzen, das Neue organisieren, für den Start Schwung holen, sich ein Herz fassen, Ängste und Probleme lösen, aus Fehlern lernen, auf der Welle des Lebens schwimmen und anderes mehr.

Das Leben ist kein Wunschkonzert, wie es auch so schön heißt. Doch vieles liegt durchaus in Ihrer Hand. Machen Sie etwas daraus und Ihnen alles Gute.

Sie können mit diesem Workbook auf dreifache Weise arbeiten:

- Die Artikel geben Ihnen das nötige Hintergrundwissen. Lesen Sie sie in Ruhe durch oder schlagen Sie etwas gezielt nach.
- Die To-do-Listen sagen Ihnen kurz und knapp, wie Sie am besten vorgehen. Legen Sie sie neben sich und arbeiten Sie sie ab. Oder kopieren Sie sie und stellen Sie sie zu einem kleinen Ordner von „Checklisten“ zusammen.
- Das Formular ist für eigene Gedanken und Ergebnisse da. Setzen Sie es für jeden Artikel, den Sie bearbeiten wollen, neu ein. Oder nehmen Sie es als Anregung für eigene Ideen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Lernen,

Ihre Heike Thormann

Chancen nutzen

Längst nicht alles im Leben geschieht nach Plan und auf ein Ziel hin, im Gegenteil. Das Leben macht immer wieder unerwartete Angebote, die zu wertvollen neuen Entwicklungen für Sie führen können. Es bietet Chancen. Können Sie solche Chancen für sich nutzen? Lesen Sie hier, was Sie zum „Chancen-Jäger“ werden und mit den Winden segeln lässt.

Vor drei Jahren bestellte ich ein paar Flyer bei einem Druckanbieter bei mir vor Ort. Am nächsten Tag klingelte es an meiner Haustür – der Drucker brachte die Flyer persönlich vorbei. Wie sich herausstellte, war das nicht sein normaler Service. :-)) Er wollte gerade Buchautoren für seine noch jungen Druckdienstleistungen gewinnen und er hatte wohl auf meiner Webseite gesehen, dass ich Schreibkurse gab und mit potenziellen Autoren zu tun hatte. Nun, die Buchautoren konnte ich ihm nie liefern, er hatte das Druckgeschäft vorher wieder eingestellt. Doch dafür schlug ich selbst zu und brachte mit seiner Hilfe meine ersten Bücher heraus.

Einer früheren Arbeitskollegin lief ich über den Weg, als sie bei uns im Haus die Wasserzähler ablas. Wir kamen ins Gespräch – und ich gewann in ihr eine wertvolle gelegentliche Hilfe.

Eine alte Schulfreundin schrieb ihre damalige Clique an, ob wir uns einmal wieder treffen wollten. Ich griff zu und erfreue mich seither an einem zwar lockeren, aber schönen Kontakt.

Längst nicht alles im Leben geschieht nach Plan und auf ein Ziel hin, im Gegenteil. Solche „Angebote“, die einem das Leben macht, Chancen, die das Leben bietet, gibt es immer wieder. Manche können einen schon vorhandenen Wunsch oder ein Bedürfnis befriedigen. Das war zum Beispiel bei meinen Büchern der Fall. Ich hatte seit mehreren Jahren immer mal die Idee, mich – zusätzlich zu meinen elektronischen Dokumenten – für gedruckte Bücher mit einem Drucker zusammenzutun. Andere können das Leben in gänzlich neue, unerwartete Bahnen lenken. Das war bei meiner Schulfreundin so. Nachdem wir uns aus den Augen verloren hatten, hatte ich nicht damit gerechnet, sie noch einmal wiederzusehen.

1. Die Chance der Synchronizität

Die Wissenschaft hat dafür einen Namen, sie nennt solche Chancen oder Übereinstimmungen, Begegnungen nach dem Psychoanalytiker C. G. Jung Synchronizität. Das bedeutet, dass innere und äußere Ereignisse im Leben „synchron“ zu laufen scheinen. In Ihrer „Innenwelt“ liegt zum Beispiel der vage Wunsch „Drucker finden und Bücher herausgeben“. Dann steht eines Tages in Ihrer „Außenwelt“ ein Druckdienstleister vor der Tür. Er bringt Ihnen nur Ihre Flyer, mehr nicht. Aber bei Ihnen macht es „klick“. Synchronizität liegt immer dann vor, wenn Ihre (inneren) Gedanken, Wünsche, Träume auf ein Echo in der äußeren Welt stoßen. Beide „Stränge“, das, woran Sie denken oder was Sie sich wünschen, und das, was um Sie herum passiert, laufen parallel, synchron. Es öffnet sich ein Handlungsfenster, es bietet sich Ihnen eine Chance.

2. Weitere Formen von Chancen

Daneben gibt es weitere Chancen, die neue Entwicklungen ermöglichen. Zum Beispiel:

- Veränderungen von außen: Ein anderer Mensch oder eine Situation verändert sich.
- Veränderungen von innen: Sie selbst verändern sich.
- Resonanzen: Sie strahlen etwas aus und ziehen damit bestimmte Reaktionen an.
- Synergien: Die gebündelten Interessen oder Kompetenzen mehrerer ergeben Neues.
- Zeitgeist, Trends und Entwicklungen: Aktuelle Ereignisse bieten Ihnen ein Sprungbrett.

3. Kleiner Handwerkskoffer für Chancen

Um von sich bietenden Chancen zu profitieren, helfen Ihnen zum Beispiel folgende Dinge:

- Versuchen Sie, in gutem Kontakt mit Ihren Zielen, Wünschen und Bedürfnissen zu sein. Peter Prange nennt das auch: „Ein Ziel öffnet Ihnen den Blick für Chancen.“¹ Ich hatte seit Längerem den Traum von gedruckten Büchern, war aber noch nicht aktiv geworden. Als der Drucker vor meiner Tür stand, legte ich los.
- Welchen Wert könnte die sich bietende Gelegenheit für Sie haben, jetzt und in Zukunft? „Chancen-Jäger“ können in Alternativen denken und etwas auf seine Möglichkeiten für sie selbst abklopfen.
- Ist Ihr Denken relativ aufgeschlossen oder halten Sie gern an einmal Erkanntem und Gedachtem fest? Wenn Sie zum Beispiel seit Jahren davon überzeugt sind, dass Ihr Partner zwei linke Hände hat, wird Ihnen nie auffallen, dass er mit den Jahren ein besseres Selbstwertgefühl entwickelte und sich jetzt auch kleinere Reparaturen zutraut.
- Wie gut sind Sie bei Entscheidungen? Wenn sich eine Chance bietet, sollten Sie schnell entscheiden und zugreifen können, bevor sich das „Angebotsfenster“ wieder schließt.
- Nicht zuletzt sollten Sie bereit sein, sich auf Unerwartetes und Neues einzulassen. Wenn Sie nur am Vertrauten festhalten oder sich an sorgfältig Durchdachtes heranwagen, werden Ihnen die meisten Chancen entgehen. „Chancen-Jäger“ sind in der Lage, Impulsen zu folgen und flexibel Kurs und Ziel zu ändern.

¹ Peter Prange, It's my life. Anleitung zum Selber-Leben 95, vgl. Literaturliste im Anhang.

4. Eine Chance ist wie Segelfliegen

Eine Chance ist kein Wunschdenken und sie lässt sich nicht erzwingen. Eine Chance geschieht, sie braucht Hingabe, sie lässt sich nicht „machen“. Stellen Sie sich ein Segelflugzeug vor, das kunstvoll den Auf- und Abwinden folgt, statt mit Motorgewalt brachial einen Kurs einzufordern.

Manchmal funktioniert es und Sie und die Chance gehen konform. (Die Winde stimmen.) Manchmal stellt sich heraus, dass Sie und die Chance „nicht miteinander können“. (Der falsche Wind.) Manchmal muss man nach einer Weile von einer Chance wieder lassen. (Die Thermik ändert sich.)

Doch das ist kein Grund, Chancen aus dem Weg zu gehen. Echte Segelflieger haben immer ein Ohr an der Wettervorhersage. Jeder Tag kann eine gute Thermik bringen. Wenn Sie sich dann noch in den Wagen werfen und zu Ihrem Flieger rasen können, können Sie und die (Auf-)Winde zu einem neuen Flug aufbrechen.

5. Fragen zur Selbstreflexion

Überlegen Sie: Wie halten Sie es selbst? Sind Sie in der Lage, Chancen zu sehen und zu nutzen? Welche Beispiele fallen Ihnen ein? Wenn Sie sich mit Chancen schwertun – woran kann das liegen? Und: Folgen Sie in Ihrem Leben generell eher Chancen, gehen Sie nach Plan vor oder beides?

Erstveröffentlichung © 2016 Heike Thormann,
letzte Überarbeitung 2024

To-do-Liste: Chancen nutzen

Das ist zu tun:



1. Auf Synchronizitäten achten

Auf Synchronizitäten achten: Gibt es Dinge in der „äußeren Welt“, die zu meinen (inneren) Gedanken, Wünschen, Träumen passen? „Springt“ mich etwas an? Öffnen sich irgendwo Handlungsfenster?



2. Auf weitere Chancen achten

Auf weitere Chancen achten wie: Veränderungen in meinem Umfeld, Veränderungen bei mir selbst, Anziehung durch Resonanz, Bündelung durch Synergie, Zeitgeist, Trends und Entwicklungen.



3. Kleiner Handwerkskoffer für Chancen

- Um meine Ziele, Wünsche, Bedürfnisse wissen.
- Den Wert und die Möglichkeiten von etwas für mich erkennen.
- Meine Sichtweise regelm. überprüfen, an Gegenwart anpassen.
- Schnell entscheiden und handeln können. (Angebotsfenster)
- Mich auf Neues einlassen, Impulsen folgen können.



4. Eine Chance ist wie Segelfliegen

Eine Chance nicht (er-)zwingen wollen. Ihr eine Weile wie beim Segelfliegen folgen. Schauen, ob sie trägt und wohin sie führt. Immer wieder nach neuen Chancen Ausschau halten.

Bücher und Kurse von mir

Reihe A: Das Schreibhandwerk lernen

Bücher und Texte richtig gut schreiben

- Band 1: Schreiben wie ein Profi. Von der Pike auf schreiben lernen.
- Band 2: Kreativ schreiben lernen. Kreativ und spielerisch ins Schreiben kommen.
- Band 3: Die Bücherschmiede. Ein Sachbuch planen: von A wie Aufbau bis Z wie Zielgruppe.
- Band 4: Bücher und Texte konzipieren. Basiswissen für Aufbau und Struktur.
- Band 5: Selbstcoaching für Autoren. So machen Sie sich das Autorenleben leichter.
- Band 6: Der Traum vom Buch. Bücher schreiben, gestalten und veröffentlichen.
- Band 7: Der Erste-Hilfe-Koffer für Buchautoren. Welche Probleme du haben kannst, wenn du ein Buch schreiben möchtest, und wie du sie löst.
- Band 8: Lernpaket Schreib dein Sachbuch
- Band 9: Lernpaket Schreib dein Buch
- Band 13: Texte schreiben für Homepage, Flyer, Broschüre und Co. So präsentieren Sie sich, Ihre Angebote und Produkte.
- Band 14: So schreiben Sie im Beruf. Von Büro bis Marketing.
- Band 17: Leichter ins Schreiben kommen mit Free Writing

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Zur Sache, Schätzchen. Präzise schreiben.
- Mit Sprache spielen und Herzen berühren. Fesseln Sie Ihre Leser mit der Welt der Worte.

Reihe B: Den (Schreib-)Alltag bewältigen

Tipps und Tricks für Arbeit und Schreiben

- Band 1: So überleben Sie im Homeoffice. Selbstmanagement für Einzelkämpfer.
- Band 2: Motiviert ans Werk. Sieben Schritte für eine kreative Selbstmotivation.
- Ideen für Kunden und Konzepte finden. Systematisch von der Idee zur Umsetzung kommen.
- So meistern Sie die Infoflut. Infostress verringern, richtig recherchieren, schneller lesen.
- So trainieren Sie Ihre grauen Zellen. Wissen besser aufnehmen und behalten.
- Kreativ lernen. Mit Kreativität leichter, schneller und besser lernen.

Noch nur als ältere PDF-Datei:

- Kreatives Denken leicht gemacht. Trainieren Sie Ihre Kreativität für Erfolg in Business und Beruf.

Reihe C: Für das (Schreib-)Selbst sorgen

Mit Schreib- und Reflexionsübungen richtig gut zu sich sein

- Band 1: ‚Böse sein‘ für Anfänger. Selbstschädigende Muster überwinden und liebevoller für sich sorgen.
- Band 2: So finden Sie Ihre innere Ruhe. Stress abbauen, gelassener werden u. souveräner handeln.
- Band 3: Starke Frauen?! Kraft tanken und Stärke spüren.
- Band 4: Erkenne dich selbst. Stärken sehen und Selbstbild verbessern.

Reihe D: Für das Leben schreiben

Mit Schreib- und Reflexionsübungen sein Leben gestalten

- Band 1: Spreng deine Ketten. Ins Handeln kommen und Träume leben.
- Band 2: Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens. Finden Sie mit autobiografischem und kreativem Schreiben heraus, wer Sie sind und was Sie wollen.
- Band 3: Finde deinen Weg. Mit klaren Zielen in die Zukunft.
- Band 4: Lebe deinen Traum. Träume wahr werden sehen.
- Band 5: Auf dem Weg zu neuen Ufern. Veränderungen aktiv angehen.
- Band 6: Lernpaket Lebe dein Leben

Über mich

Ich bin Autorin, Lektorin, Buchproduzentin, Trainerin und Coach.

Mehr als zehn Jahre lang habe ich eine Ratgeber-Webseite mit vielen zehntausend Lesern im Monat betrieben. Davor war ich mehrere Jahre als Autorin für Online-Magazine tätig.

Seit dieser Zeit schreibe ich Artikel, Bücher und Kurse zu Themen wie Schreiben, Kreativität, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung. Etliche davon haben auch mit mir zu tun, spiegeln wider, was ich erfahren und gelernt habe.

Eine Liste meiner Veröffentlichungen sowie eine wachsende Zahl kostenfreier Artikel und Buchvorstellungen finden Sie unter www.heikethormann.de. Dort können Sie sich auch in einen Newsletter eintragen oder mein Blog mit aktuellen Informationen abonnieren. Auf Instagram finden Sie mich unter www.instagram.com/heike.thormann.

