



## Meinen Lebens-Traum ...schriftlich festhalten und laufend ergänzen Vom Lebens-Traum zur Lebensvision



1

**Nimm Dir Zeit für Deine Träume**, denn sie sind der erste und sehr wesentliche Schritt in die erfolgreiche Lebensplanung zur Realisation der eigenen Lebens-Vision.



„Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum“ – Ein Spruch, der oft wo zu lesen ist.



„Nimm Dir Zeit für Deinen Lebens-Traum, denn ein Traum ist unerlässlich, wenn man seine Zukunft gestalten will.“

2

Such Dir einen schönen Platz zum (Tag-)Träumen.



Ein schöner Platz in der Natur, in Deinem Garten, auf Deinem Meditations- oder Yogaplatz, auf Deinem Balkon, in einer Parkanlage oder sonst wo. Du sollst Dich auf jeden Fall wohl fühlen und am besten ungestört sein.

## Mach wieder Platz in Deinem Leben für Deine Träume, denn Sie weisen Dir Deinen Weg in Dein persönliches Lebens-Glück.

- Zuerst musst Du Deine Träume kennen.
- Was lässt Dein Herz höherschlagen?
- Deine Träume sind Teil Deiner Persönlichkeit und sagen viel über Dich und was Du mit Deinem Leben anfangen willst, aus.
- Nimm Deine Träume ernst und **halte sie immer schriftlich fest als Rohinfosammlung** für die erfolgreiche, systematische Lebensplanung.

### Schreib Deine Träume auf

Indem Du Deine Träume aufschreibst, machst Du Dir klar, was in Deinem Leben wichtig ist. So kannst Du nach und nach die Spreu vom Weizen trennen und förderst auch Deine Kreativität. Schreib einfach alles auf, was Dir einfällt, ohne es in Deinem Kopf vorher zu sortieren.



3

„Wie soll mein Leben idealer Weise laufen, so dass ich mich wirklich glücklich fühle und zwar ab morgen bis zu meinem Tode?“

(= Die Kernfrage zum Lebens-Glück)





**Lebens-Traum** - Im Rechtschreibduden wird „Lebens-Traum“ erklärt als  
...etwas, was sich jemand im Leben als Schönstes  
erträumt!



**Viele Innovationen sind durch mutige Menschen entstanden, die an Ihre Träume und Visionen geglaubt haben und bereit waren sie zu verwirklichen.**

4

Alle diese Menschen haben eins gemeinsam:  
Sie haben sich von Kritikern, negative Stimmen und Miesmachern nicht demotivieren lassen.

- Träume lassen Dein Herz höherschlagen.
- Träume sind Dein Wegweiser.
- Träume geben Dir Impulse.
- Sie lassen Dich ahnen, zu was Du fähig bis. Sie zeigen Dir, was Deine Leidenschaft auf Deiner Lebensreise ist.

Wichtig ist, dass Du an sie glaubst und in jeder Situation Entscheidungen triffst, die Dich Deinen Träumen näherbringen.

## Träumen allein reicht leider nicht aus ...



Erst die Möglichkeit, einen Traum zu verwirklichen, macht unser Leben lebenswert. (Paulo Coelho, Der Alchimist)

5

**Aber warum scheitern die meisten daran und legen irgendwann Ihre Träume und Visionen in ihrem Lebensarchiv ab?**

Hier ein paar Dinge, die Dich an der Erfüllung Deiner Träume hindern können:

- Du verlierst Dich in Deinen Träumen, anstatt sie als konkrete Vision zu verwirklichen
- Dir fehlt die Bereitschaft, Risiken einzugehen
- Du möchtest schlechte Gefühle und schwierige Situationen vermeiden
- Du gibst immer anderen die Schuld (Regierung, System, Medien, Eltern) für den Verlauf Deines Lebens
- Du hast Angst vor Kritikern und Neidern
- Du hast Angst vor Scheitern und Frustration
- Du willst / kannst Deine Komfortzone nicht verlassen

**Wenn Du beginnst,**

...Deine Lebens-Vision zu realisieren, dann wirst Du

- Dir Ziele setzen,
  - kurzfristige,
  - mittelfristige und
  - langfristige Ziele,

die Dich der Realisation dieser Vision immer näherbringen sollen bzw. werden.

## Wenn Du dann schrittweise

...diese Lebens-Ziele erreichst, dann kommst Du immer mehr in die glückliche Lage, Dir auch Deine materiellen und immateriellen Wünsche schrittweise erfüllen zu können

### Das ist die richtige Reihenfolge:

1. Es beginnt alles mit Deinem **Lebens-Traum**. (= Die Summe von Träumen in Deinem Kopf).
2. Indem Du Deine Träume klar beschreibst, führt Dich das zu Deiner **Lebens-Vision** (Vision kommt von Sehen.).
3. Diese führt in ihrer systematischen Umsetzung zu Deinen **Lebens-Zielen** und das **Erreichen dieser Ziele** macht es Dir möglich,
4. Dir auch Deine **Wünsche** – schrittweise – erfüllen zu können.

Es ist so einfach, man muss die Dinge nur richtig auf die Reihe kriegen.

Lebens-Traum > Lebens-Vision > Ziele > Wünsche

### Aufgabenstellung:



- A) Bring Deinen ganz persönlichen Lebens-Traum zu Papier.
- B) Versuche dabei, Dein aktuelles Leben in Lebensbereiche einzuteilen. (Job, Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Soziale Kontakte, etc.) – blocke Deine Notizen.
- C) Nimm das Ergebnis zum Erstgespräch mit Deinem Lebens(glücks-)coach mit.

Stand: 2022-08-01