

## Luft – Klarheit, Qualität der Gedanken, Struktur

Luft kann in sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen daherkommen – als frischer, belebender Frühlingwind, als laue Sommerbrise mit Meeresduft, als heftiger Herbststurm, der alles wegfeht, was wir nicht mehr brauchen oder als eiskalte Winterluft, die uns ganz klar werden lässt.

Für die folgende Übung suchen Sie sich bitte einen Platz im Freien, an dem Sie sich wohl fühlen und ungestört sind. Sollte dies nicht möglich sein, stellen Sie sich in einem geschützten Raum einen solchen Platz vor, Vielleicht legen Sie dann eine CD mit Windgeräuschen ein oder lauschen dem Klang eines Windspiels. Spüren Sie, wie die Luft in Ihre Lungen strömt, jede Zelle Ihres Körpers mit Sauerstoff versorgt und nehmen Sie die besondere Qualität des Augenblickes wahr.

Wie fühlt sich die Luft auf Ihrer Haut an? Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Wonach riecht es hier? Vielleicht hinterlässt die Luft einen Geschmack auf Ihrer Zunge? Welche Bewegungen löst der Wind aus? Oder ist es windstill?

Seien Sie ganz offen für alle Wahrnehmungen.

Lassen Sie nun Ihren Traum lebendig werden und träumen Sie ausgiebig – mindestens 10 Minuten – **DIES IST IHR TRAUM.**

Damit IHR TRAUM wahr werden kann, formulieren Sie ein ZIEL:

- ☑ Formulieren Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich in einem Satz und wählen Sie eine positive Formulierung. Beispielsweise: „Ab kommendem Montag recherchiere ich zweimal wöchentlich 30 Minuten freie Stellen im Internet und sende bis zum Sonntag die entsprechenden Bewerbungen ab.“ Vermeiden Sie dabei Wörter wie „nicht“, „müssen“ oder „sollen“.
- ☑ Was macht es für Sie attraktiv, dieses Ziel zu erreichen?
- ☑ Können Sie ihr Ziel selbst erreichen?
- ☑ Bis wann haben Sie Ihr Ziel erreicht?
- ☑ Wie wird sich Ihr Leben verändern, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und welche Auswirkung hat diese Veränderung auf Ihr Umfeld?
- ☑ Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel bereits erreicht. Woran würden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- ☑ Sehen Sie sich in der Zielsituation und lassen Sie ein genaues Bild mit allen Einzelheiten vor Ihrem geistigen Auge entstehen. Gehen Sie zu diesem Ort und treten sie in Ihr Zielbild ein. Spüren Sie sich? Wie fühlt es sich an, beispielsweise in Ihrem Wunschberuf zu arbeiten? Genießen Sie die Zielsituation mit allen Sinnen und kehren Sie in die Gegenwart zurück.

Notieren Sie bitte die Antworten auf die oben genannten Fragen und Ihre Empfindungen am Ziel. Bedanken Sie sich bei dem Ort, der Natur und sich selbst auf eine, Ihnen angemessen erscheinende Weise.

Jetzt haben Sie frei, genießen Sie die frische Luft und spüren Sie den Moment. Vielleicht lassen Sie Ihr Tuch im Wind wehen und tanzen mit den Blättern. Gehen Sie segeln oder lassen einen Drachen steigen. Freuen Sie sich einfach des Lebens und feiern Sie den **ERSTEN SCHRITT ZUR REALISIERUNG IHRES TRAUMS!**