

TRÄUME NICHT DEIN LEBEN – LEBE DEINEN TRAUM!

**Das eBook zur Blogparade
„Lebst du schon, oder träumst du noch?“**

Eine gemeinschaftliche Arbeit von Experten und Blogautoren zu der Frage, was Menschen daran hindert, ihre Träume zu leben und ihre Ziele zu verwirklichen.

Herausgegeben von Claudia Bäumer – Lebensduft Blog



**Den eigenen Weg gehen.
Glücklich & erfüllt leben.**



Mit Beiträgen von Claudia Bäumer, Philipp, Anka Hoerster, Shelly Abdallah, Sirut Sabine Haller, Tanja Laudien, Stefanie George, Andrea Francan, Tanja Friedl, Melli Mor, Bettina Hielscher, David Brügge, Lars Hattwig, Frank Ohlsen, Marina, Thomas Wehrs, Anne, Torge Janiesch, Thomas Horky & Julia Willenpart, Ursula Thomas.

Claudia Bäumer



In meinem beruflichen Leben ist immer Bewegung gewesen, weil ich gerne Neues entdecke und hinzu lerne.

Durch die Begleitung verschiedener Positionen im Personalwesen und Marketing, konnte ich mich beruflich weiterbilden und qualifizieren:

- Personalführung und -motivation
- Psychologische und Provokative Gesprächskommunikation
- Gesprächscoaching und psychologische Interaktionen

Durch diese Tätigkeiten lernte ich viele neue Ansätze kennen, die ich nach meinen Aus- und Weiterbildungen als Coach, Hypnotiseurin und Psychologische Beraterin, in meine Arbeit einfließen lasse und ständig weiter entwickle.

Mein zentrales Thema ist es, Menschen darin zu bestärken, ihrem Leben mehr Sinn, Bedeutung oder eine neue Ausrichtung zu geben. Damit dies gelingt, gehören dazu weitere „Zutaten“: die eigenen Wünsche und Träume ernst nehmen, die eigenen Kräfte und Ressourcen erkennen, innere Grenzen überwinden, emotionale Blockaden wirkungsvoll lösen sowie der Einsatz von geistigen Gesetzen.

In meiner Hypnose & Coaching Praxis „Lebensduft“ begleite ich Menschen in Umbruchsituationen und schwierigen Lebensphasen und gebe ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen sie ihre Vorstellungen von einem erfüllten, selbstbestimmten und zufriedenen Leben, mutig und leicht selbst verwirklichen können.

Mein Wunsch ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen, weshalb es seit Ende 2015, meinen Lebensduft Blog gibt. Mit meinem Lebensduft Blog möchte ich einen kleinen Beitrag zur Selbsthilfe leisten und schreibe hier regelmäßig über Themen, die das Leben entspannter machen und zeige Wege auf, mit all den Düften des Lebens freier, bewusster und glücklicher zu leben. Auf dem Lebensduft Blog, habe ich auch die Blogparade „Lebst du schon, oder träumst du noch?“ initiiert, deren Ergebnis hier als eBook vorliegt.

[Hier geht es direkt zum Lebensduft Blog.](#)

Ich freue mich, wenn Sie mit diesem eBook, welches durch die Gedanken von wundervollen Menschen entstanden ist, Ihre Träume leben und Ihre Ziele verwirklichen.

Alles Liebe, Ihre Claudia Bäumer

Fairness-Spielregeln

Bitte spielen Sie fair – Hinweise zur Weitergabe dieses eBook

Wenn Sie das eBook weitergeben möchten – Gerne!

Ich stelle dieses eBook kostenlos zur Verfügung. Es werden beim Download keine Adressen gesammelt und keine Daten zur kommerziellen Nutzung erhoben. Die Blogparade soll Lesernutzen bringen, Web-Traffic und Freude für alle beteiligten Autoren.

Eine Blogparade durchzuführen und das Ergebnis in einem solchen Dokument zu gestalten macht Freude, aber auch viel Arbeit und einen hohen Aufwand.

Deshalb bitte ich Sie um Fairness bei der Weitergabe:

Jede Empfehlung und Weiterleitung des eBook, sei es in sozialen Netzwerken oder per Mail, ist erwünscht und willkommen. Dennoch bitte ich Sie, dieses PDF nicht auf Ihrem eigenen Blog/Seite hochzuladen. Verlinken Sie stattdessen zur Weitergabe auf folgenden Blogbeitrag:

<http://lebensduft.net/2016/06/17/ebook-traeume-nicht-dein-leben-lebe-deinen-traum>

Wenn Sie ein Bild verwenden wollen, dürfen Sie die Abbildung vom Buchcover verwenden, welches ich in dem verlinkten Blogbeitrag zur Verfügung stelle.

Vielen Dank 😊

© Juni 2016. Dieses eBook ist ein Gemeinschaftswerk. Das Copyright und die Verantwortung für Inhalt, formale Korrektheit der Beiträge und die eingefügten Links, liegen bei den jeweiligen Autoren. Die Texte geben deren Meinung wieder. Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an die Autoren. Bei den jeweiligen Beiträgen in diesem eBook, finden Sie einen Link auf den originalen Blogbeitrag (Quelle). Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren nicht gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verkauf ist untersagt. Ebenso eine Aufnahme in kommerzielle Angebote oder eine kommerzielle Nutzung.

Weitergabe nur kostenlos und komplett.

Das **Impressum** und den **Haftungsausschluss** finden Sie auf der letzten Seite (S. 81) dieses eBooks.

Grafik: www.pixabay.com

Claudia Bäumer

Vorwort

Als ich im April auf meinem Lebensduft Blog zur Blogparade „Lebst du schon, oder träumst du noch?“ aufrief, hatte ich keine Vorstellung davon, was mich erwartet. Es war nach wenigen Monaten als Bloggerin meine erste eigene Blogparade und damit meine erste Erfahrung als Impulsgeberin für ein Thema. **Und dann solch eine Resonanz!**

Als immer mehr Beiträge eingereicht wurden, war ich überwältigt und überglücklich. Insgesamt sind **27 Artikel** von tollen Menschen aus den Bereichen Spiritualität, Coaching, Finanzen, Ausbildung und Beruf, Partnerschaft, Schriftsteller, Mentales, Schulungen, Kreativität, Kinder und Haushalt, Verreisen und Heimkehren, Alltägliches und Schamanismus zusammengekommen, die sich Gedanken darüber gemacht haben, warum wir unsere Träume nicht leben, warum Träume so wichtig für uns sind und wie man seine Ziele erreicht.

Ich gestehe, dass ich mit dieser überwältigenden Teilnahme nicht gerechnet habe und möchte an dieser Stelle jedem Blogautoren ein großes **DANKE** aussprechen:

"Herzlichen Dank, dass ihr meine Einladung zur Blogparade angenommen habt. Ich danke jedem einzelnen für die aufgebrachte Zeit, seine Gedanken und Sichtweisen, in hilfreiche und interessante Artikel zu verfassen. Ihr habt mich sehr glücklich gemacht!"

Die größte Herausforderung war es, anschließend dieses eBook aus allen Artikeln zu gestalten. Alle Teilnehmer der Blogparade, haben einen Mehrwert in Form dieses eBook geschaffen. Durch die bunte und vielfältige Mischung der Artikel, ist das eBook ein hilfreicher Leitfaden mit vielen nützlichen Tipps und Sichtweisen, rund um das Thema **Träume leben und Ziele verwirklichen.**

Ich habe über diese Blogparade viele Blogger und Schreiber kennengelernt und andere aus einer anderen Perspektive wahrgenommen. Das ist ein schöner Nebeneffekt der Blogparade.

Mir persönlich haben die unterschiedlichen Sichtweisen gezeigt und bestätigt, wie vielfältig das Blogparaden-Thema „Lebst du schon, oder träumst du noch?“ ist. Immer wieder zeigt sich in den Beiträgen, dass sich Träume nicht mal eben mit einem Fingerschnippen erfüllen. Vielmehr muss man eigene Grenzen überschreiten, auch mal seine Komfortzone verlassen und mutig sein Ziel verfolgen.

So hat die Blogparade dazu beigetragen, dass viele hilfreiche Texte geschrieben wurden, wie man selbstbestimmt seine Träume leben und seine Ziele verwirklichen kann und warum es wichtig ist, dass wir Träume haben.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen des eBook:

Träume nicht dein Leben - Lebe deinen Traum!

und viel Frohsinn, dies umzusetzen.

Wenn Ihnen die Artikel gefallen, besuchen Sie bitte die Blogautoren auf ihren Seiten und hinterlassen Sie dort einen Kommentar, teilen die Beiträge auf Facebook & Co oder abonnieren den einen oder anderen Blog-Newsletter. Vielen Dank!

Herzlichen Dank an alle, die sich von diesem Thema angesprochen fühlten und mitgemacht haben!

Ihre, Claudia Bäumer

Die Beiträge zur Blogparade

Die Beiträge zur Blogparade, sind mit den jeweiligen Seiten verlinkt.

- 7** Philipp: Es gibt kein Versuchen
- 9** Philipp: Keep on keeping on!
- 10** Anka Hoerster: Erleichterung
- 13** Shelly Abdallah: Ein vorbildlicher Lebenstraum
- 15** Philipp: Ein Hoch auf mich!
- 15** Philipp: #2
- 16** Sirut Sabine Haller: Lebst du schon oder träumst du noch?
- 18** Philipp: Make paper dirty!
- 19** Tanja Laudien: Nicht jammern, machen!
- 22** Stefanie George: Wenn der Schwachsinn ein Ende hat
- 28** Andrea Francan: Das Leben ein Traum
- 31** Tanja Friedl: #Blogparade: Lebst du schon – oder träumst du noch?
- 34** Melli Mor: Wie du deine Träume leben kannst
- 37** Bettina Hielscher: Warum es wichtig ist, Ziele zu haben
- 41** David Brügge: Tutorial - Glücklich werden
- 44** Lars Hattwig: Erfolgreiche Menschen steuern schrittweise auf ihre langfristigen Ziele zu
- 49** Claudia Bäumer: Einmal im Leben will ich...! – Lebe deine Träume!
- 54** Frank Ohlsen: Wenn du einen Traum hast
- 58** Marina: Wovon träumst du?
- 60** Philipp: Der Schweinehund lässt grüßen
- 61** Philipp: Bringt nichts, einfach weiter
- 62** Thomas Wehrs: Den unmöglichen Traum leben
- 65** Anne: Lebst du schon, oder träumst du noch?
- 68** Claudia Bäumer: Warum Träume und Wünsche so wichtig sind
- 73** Torge Janiesch: Ziele manifestieren
- 75** Thomas Horky & Julia Willenpart: Lebe deine Träume
- 78** Ursula Thomas: Lebst du schon oder gefällst du nur?

Philipp

Es gibt kein Versuchen

Auf Charles Bukowskis Grabstein steht: „Don` t try„. Star Wars Fans erinnern sich vielleicht an Yodas Ausspruch an den jungen Luke Skywalker: „**Tue es oder tue es nicht. Es gibt kein Versuchen.**“

Was machen wir, was mache ich, wenn etwas einmal nicht funktioniert? Bis heute werden Misserfolge ganz schnell mit dem sogenannten „Umstand“ entschuldigt, natürlich nur der äussere, der nicht passte. Nur dem äusseren Umstand ist es zu verdanken, dass ich gescheitert bin. Noch bis vor wenigen Wochen habe ich die meiste Zeit damit verbracht, mir zu überlegen, in welcher Phase der Schreibblockade ich derzeit stecke. Ich denke, es ist sicherlich etwas Natürliches und Menschliches, Misserfolge mit einer Art Selbstlüge zu kompensieren, wir machen es alle und werden es sicherlich auch in Zukunft in gewisser Weise so weiterführen.

Es gibt aber auch Menschen, die Erfolgreichen, die sich gesagt haben, dass die Entscheidung zur Selbstlüge, eine bewußt von mir selbst gesteuerte Handlung ist. Das heißt, wenn ich die Möglichkeit besitze, meine Misserfolge bewußt zu vertuschen, so müsste ich, im Umkehrschluss, eigentlich auch die Möglichkeit haben, damit aufzuhören! Was bedeutet das? Es würde bedeuten, dass ich ehrlicher zu mir bin, verstehe, warum ich gescheitert bin. Es wird weh tun, denn Grund dafür bin einzig und allein ich selbst.

Ich habe nicht hart genug dafür gearbeitet!

Ich habe nicht lang genug durchgehalten!

Ich war nicht kompromisslos genug!

Ich habe nicht alles getan, was in meiner Macht stand, um zu siegen!

Der Unterschied zwischen einem erfolgreichen Menschen und einem weniger erfolgreichen Menschen ist, dass sich der weniger erfolgreiche Mensch an einen Plan hält und am Ende kopfschüttelnd da steht und sagt: „*Schau doch, ich habe sieben Tage die Woche jeweils eine Stunde geschrieben. Ich habe alles gemacht, was möglich war.*“

Der erfolgreiche Menschen hingegen sagt: „*Schau doch, ich habe sieben Tage die Woche, jeweils eine Stunde geschrieben, bis ich gemerkt habe, dass es nicht genug war. Jetzt schreibe ich sieben Tage die Woche für vier Stunden am Tag.*“

Es ist gut, einen Plan zu haben, sich im Vorfeld zu überlegen, welchen Aufwand man betreiben muss, um sein Ziel zu erreichen. *Aber*, unser brilliant ausgeheckter Plan ist noch lange kein Garant für unseren Erfolg.

Philipp: Es gibt kein Versuchen

Es gibt keine Garantie, kein Patentrezept für Erfolg, jeder muss selbst den Weg dorthin finden. Wir müssen lernen, dass wir nicht aus Zucker sind, müssen jeden Tag 100% und sogar noch etwas darüber geben. Wir halten mehr aus, als wir glauben. Gnadenlos, kompromisslos – das müssen wir werden, geht es um unsere Träume, unseren Erfolg! Wir müssen alle Regeln über Bord werfen, unsere eigenen Regeln aufstellen! Wir werden nur zu unserem Ziel kommen, wenn wir aufhören zu *versuchen* und anfangen zu *machen*! Seid *gnadenlos*, seid *kompromisslos*!

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/04/15/es-gibt-kein-versuchen/>

Philipp

Keep on Keeping on!

Es ist soweit! Ich habe eine Durststrecke.

In den letzten paar Tagen habe ich zwar auch täglich geschrieben, aber die geposteten Geschichten sind bereits mehrere Jahre alt. Ich habe diese letzten Tage schlichtweg nichts Lesbares fabrizieren können. Will ich deshalb aufhören, täglich zu posten? Nein! Will ich mir eine kleine Pause vom täglichen Schreiben gönnen? Nein! Ich muss zugeben, dass dieses tägliche Ritual eine Art Sucht wird. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich durch meinen Blog scrolle und dabei die Tageszahlen rückwärts mitzähle: 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10 usw. Es gibt mir das Gefühl, richtig was geschafft zu haben. Es fühlt sich verdammt gut an.

Aufgeben ist jetzt einfach keine Option mehr. Denn ich kann es nicht einschätzen, was sich eventuell durch meinen nächsten Blogpost entwickeln wird – mehr Follower, mehr Kommentare, die mich entweder loben, aber auch kritisieren. Egal wie, es bringt mich weiter, jedes Mal, ein kleines Stück. Jeder Kommentar, jeder einzelne meiner Posts gibt mir zu verstehen, dass dieses „Schreibding“, von dem ich so viele Jahre stets gesprochen habe, tatsächlich stattfindet. Ich schreibe und andere Menschen lesen mein Geschriebenes. Genial! Plötzlich beschränkt sich meine Verantwortung nicht länger nur auf mich, dass ich nur mir Rede und Antwort stehen muss, sondern ich habe auch eine Verantwortung meiner Leserschaft gegenüber, die irgendetwas an mir interessant genug findet, um mir zu folgen, mich regelmässig zu lesen.

Dieses „Schreibding“ nimmt eine Eigendynamik an. Es einfach aus einer Laune heraus zu unterbrechen, ist keine Option! Ich muss mich durchbeißen, durch die momentane Leere in meinem Kopf, die Schreibblockade, deren Existenz ich mich weigere zu akzeptieren.

Es kann nicht sein, dass es Nichts gibt, über das ich schreiben kann, ich muss nur tiefer graben, dann wird sich schon etwas finden. Ich bin zuversichtlich!

Schwupps ist ein Text von knapp 300 Wörtern entstanden – soviel zum Thema Schreibblockade!

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/04/19/keep-on-keeping-on/>

Anka Hoerster

Erleichterung

Solche Tage

Vielleicht sind die meisten Deiner Tage „normal“, aber immer mal wieder ist da so ein Tag der anders ist. Vielleicht ist es nicht nur einer, sondern es sind sogar eine Reihe von Tagen. Vielleicht gibt es zudem eine schwierige Lebenssituation im Hintergrund: Zwei schlechte Nachrichten kommen zusammen oder ein unausgeschlafener Morgen trifft auf chaotischen Verkehr. Vielleicht hast Du das Haus mit der Hoffnung verlassen, dass es schon gut gehen wird, und das tut es nicht. Dann folgen die Befürchtungen und Sorgen und ziehen Dich runter.

Was nun?

Von jetzt auf gleich befinden wir uns gelegentlich in einer negativen Spirale in unseren Gedanken und dann geschehen dummerweise auch leicht weniger gute Dinge: Der Kaffee kleckert, es beginnt fürchterlich zu regnen, wir machen einen Flüchtigkeitsfehler und unsere Gedanken produzieren selbsterfüllende Prophezeiungen. Was tun?

Was tust Du in solchen Situationen?

Viele Male ist mir aufgefallen:

Mein Denken verläuft in Kreisen, ich befürchte das Schlimmste, ohne es zu wollen. Dann mischt sich mehr und mehr Angst ein und es beginnt mich zu gruseln. Irgendwann hoffe ich nur noch, dass nicht wirklich etwas Schlimmes passiert. Ich fühle mich in der Klemme und je länger ich in diesem Zustand bleibe, umso bedrückender wird er. Am Abend kann es lange dauern, bis ich mich von dem Erlebnis erholt habe. Nach und nach kann ich dann wieder 'sehen' was eigentlich wirklich passiert ist: Ja, es war ein anstrengender Tag und unglücklicherweise tauchten zusätzliche Schwierigkeiten auf. Aber, ich habe es geschafft! Ich konnte sogar noch einige der zusätzlichen Herausforderungen meistern. Warum nur hat mir mein Denken so viel zusätzlichen Stress bereitet? All die Sorgen, die Selbstkritik und -zweifel und die Angst!? Aber ich habe es überlebt und nun ist Feierabend!

Das Entscheidende

Wenn ich erkennen kann, was da geschieht, wenn ich bemerken kann, wie eins zum anderen kommt und meine Gedanken beginnen Amok zu laufen, dann kann ich genau dort innehalten! Ich kann die Situation und meine Gedanken wahrnehmen und genau dort inmitten des Regens oder was immer es ist schmunzeln. Ich sehe eine Art Komik in der Situation, die alten Gewohnheiten am Werk, und bemerke, wie Befürchtungen, Angst und Stress zunehmen. Und, ich brauche ihnen nicht zu folgen. Ich kann genau dort warten, die ungute Dynamik unterbrechen und einfach einige Male tief atmen. Es sind alte Geschichten und Befürchtungen, ich brauche ihnen nicht sofort zu glauben und schon gar nicht blind zu folgen. Was für eine Erleichterung!

Die Erleichterung

Wie gut, diese ganze uralte Dynamik einfach für einen Moment zu stoppen. Was für eine Erleichterung. Bewußt wählen, statt mich gefangen zu fühlen und blind zu reagieren. Wie befreiend: Genau dort inmitten der Situation innehalten, nichts tun, nur atmen! Atmen, wahrnehmen, die frische Luft genießen, das Gewicht meines Körpers spüren und sehen, was tatsächlich ist. Einfach nur da sein für einen Moment und meine innere und äußere Umgebung wahrnehmen.

So lange wie wir nicht völlig in eine Stressreaktion geraten, können wir klarer denken. Vielleicht fühlt es sich zunächst so an, als wüßten wir rein gar nichts. Geben wir uns einen Moment Zeit, dann kommen spontan wieder hilfreiche Ideen. Wenn unser Geist schon im Stress verfangen ist, dauert es vielleicht etwas länger, bis wir wieder über ‚den Tellerrand‘ gucken können. Aber auch dann können wir beobachten wie das geschieht. Das bringt uns aus unserem Automatismus, was für eine Erleichterung!

Und nun?

Nun können wir etwas besser sehen was wirklich los ist, was die besten nächsten Schritte sind. Unsere nächsten Schritte können ganz verschieden sein. Ich liebe es zunächst über mich selbst zu schmunzeln und zu sehen wo ich eigentlich bin. Je häufiger ich das tue, um so besser lerne ich die negativen Tendenzen in meinem Geist kennen. Je besser ich sie kenne, umso leichter fällt es mir geschicktere Alternativen zu finden. Auch lerne ich immer besser, früh genug meine Empfindlichkeiten zu bemerken, sie anzuerkennen und zu beruhigen. Was würde eine ‚perfekte Mutter‘ für diesen empfindsamen Geist tun?

Neue Orientierung

Für einen Moment fühle ich in meinen Körper, spüre meinen Atem und verbinde mich mit meinem Herzen. Ich wünsche jedem, der in einer Herausforderung feststeckt, dass irgendeine liebvolle Unterstützung vorhanden ist. Vielleicht ist es eine schöner Geste von jemandem, oder es ist eine weise, liebende Bewegung im eigenen Inneren. Ganz sicher wünsche ich niemandem, dass Befürchtungen, Beschuldigungen und Scham sich durchsetzen und alle Energie rauben? Daher möchte ich es auch nicht für mich selbst!

Anschließend fühle ich mich zunächst empfindsam und verletztlich, aber die Wärme meines Herzens und die Stille in meinem Körper helfen mir langsam über den Moment hinweg. Vielleicht mache ich mir eine Tasse Tee und schreite dann voran, um den Tag mehr oder weniger erfolgreich zu beenden. Vielleicht wünsche ich mir, mich später am Tag mit jemand Vertrautem zutreffen um das Erlebnis zu teilen.

Wie ist das für Dich?

An solchen Tagen denke ich später immer mal wieder, was für eine Erleichterung es war, dass ich nicht wirklich in dem Stressmoment steckengeblieben bin. Und tatsächlich wird es einfacher je mehr solcher Erlebnisse ich schon hatte. Mit der Zeit erkenne ich meine gewohnheitsmäßigen Tendenzen und habe schon eine Sammlung entdeckter Alternativen in meinem Repertoire.

Außerdem denke ich, dass alles irgendwie einen Sinn hat: Was immer an dem Tag schief gegangen ist hat mich darin unterstützt neue Gewohnheiten zu stärken und zu verfeinern. In diesem Fall war es, nicht automatisch zu reagieren, sondern zu bemerken, was geschieht, innezuhalten, ruhig zu atmen und wahrzunehmen was wirklich ist. Dadurch wurde es mir möglich eine neue, andere Variante zu wählen und in meine Leben zu integrieren.

Ich wünsche Euch eine schöne Frühlingswoche. Vielleicht bemerkt Ihr ja ähnliche Erlebnisse und findet Eure eigene neue Antwort darauf. Wer mag kann sie hier in den Kommentaren mit uns teilen.

Alles Liebe, Eure Anka

P.S.: Dieser Post nimmt an diesem [Blog Hop](#) teil.

→ <https://einkontemplativesjahr.wordpress.com/2016/04/18/erleichterung/>

Shelly Abdallah

Ein vorbildlicher Lebenstraum

Eingeladen zu der Blogparade "Lebst du schon, oder träumst du noch?" von [Claudia Bäumer](#)

Viele sagen Lebensträume wären nur was für Träumer aber das stimmt nicht. Menschen die träume haben verschlafen niemals ihr Leben. Lass dir von Menschen mit kleinem Horizont nicht erzählen, dass deine Träume zu groß sind. Den man kann jeden Traum war machen wenn man sich dafür die Zeit nimmt und auch hart arbeitet und für seine Träume kämpfen muss, den Träume geben uns Kraft dort weiter zu machen wo die Hoffnung schon längst aufgeben hat.

Ich selber habe auch Ziele und Träume. Mein größtes Ziel und mein größter Traum ist es allen alten Menschen in allen Ländern zu helfen. Den nicht jedes Land hat wie hier Altersheime und Pflege. Und das sollte jeder Mensch in meine Augen haben. Viele alte Menschen in anderen Ländern leben auf der Straße und haben kein Geld keine Hilfe nichts und ich möchte gerne diesen Menschen helfen.

Jetzt fragen sich bestimmt viele wie ich das machen will?

Ich lerne Altenpflege und gebe auch in diesen Beruf mein bestes um später viel zu wissen um so vielen Menschen wie es geht zu helfen und das auch in verschieden Weisen. Ich versuche zu viel wie möglich zu wissen und neues zu erlernen in verschiedenen Bereichen. Altenpflege, Wachkoma, Wundheilung, Sterbe Hilfe usw. Und dann werde ich in andere Länder gehen und da diesen Menschen helfen und so helfe ich nicht nur den alten Menschen sonder schaffe auch in diese Land Arbeitsplätze für andere Menschen die dieses Beruf auch erlernen möchten. Es ist noch sehr viel Arbeit die vor mir liegt und auch noch ein weiter Weg bis zu meine Ziel aber Schritt für Schritt werde ich das schaffen. Die Tatsache sagt vielleicht das es unmöglich ist aber der Traum flüsterte mir versuch es.

Es ist keine Schande in zu fallen und einen kleinen Umweg zu machen um seine Träume zu verwirklichen das wichtigste ist das du daran fest halten tust und immer wieder aufstehst und weiter gehst. Jeder kann seine Ziele und Träume verwirkliche man muss nur den Mut dafür haben seine Träume und wünsche Schritt für Schritt wahr zu machen und auch dafür zu kämpfen und nicht für jeden Stein den man in den Weg gelegt bekommt aufzugeben.

Shelly Abdallah: Ein vorbildlicher Lebenstraum

Man sollte vielleicht erst einmal mit kleinen Zielen anfangen die und kleinen Träumen und seine großen Ziele Schritt für Schritt zu machen und niemals Erwartungen haben den so kommen nicht so viele Enttäuschungen wenn es auf Anhieb nicht klappt. Und für seine Ziele sollte man viel Zeit haben Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

→ <http://shellys-blogg.blogspot.de/2016/04/blogparade-lebst-du-schon-oder-traumst.html?m=1>

Philipp

Ein Hoch auf mich!

Es ist immer wieder erstaunlich, wieviel Text ich doch lösche, und wie wenig Text es am Ende schafft, veröffentlicht zu werden. Ich habe jetzt knapp 500 Wörter geschrieben, aber das meiste gleich wieder gelöscht. Heute morgen will ich mich einfach nur ein klein wenig feiern, und mich darüber freuen, diesen Blog gestartet zu haben.

Zwar bin ich noch lange nicht dort, wo ich einmal hinmöchte, die Erstfassung meines Romans wartet noch immer auf seine Korrektur, und ich würde gerne viel mehr schreiben als nur für diesen Blog, aber zumindest bin ich auf dem richtigen Weg. Ich denke entscheidend ist, dass man selbst davon überzeugt ist, wer man ist, und welche Rolle man bekleiden möchte. Ich zum Beispiel bin ein Schriftsteller, und jeden Morgen, an dem ich schreibend in meiner Küche sitze, glaube ich ein klein wenig mehr daran. Sicherlich lassen einige meiner bisher 21 Posts teilweise zu wünschen übrig, vor allem wenn ich Texte von tangofiligran lese, mit diesem exakten und melodischen Ton, dagegen komme ich mir manchmal wie ein Bauerntrommel vor. Ich habe mich jedoch mit meinem Imperfektionismus angefreundet, anstatt mir darüber den Kopf zu zerbrechen. Ich möchte versuchen, dem Entwicklungsprozess vom stümperhaften Amateur hin zum Profi zu vertrauen und ihn geduldig abzuwarten. Derzeit klappt es ganz gut!

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/04/12/ein-hoch-auf-mich/>

Philipp

#2

Ich – stocke, stagniere, stutze, stottere, stolpere, stoppe, stecke.

Ich – probiere, laboriere, teste, prüfe, riskiere, wage, experimentiere, bemühe, traue.

Ich – schwanke, schwinge, schleudere, schwebe, schwenke, schwindel, schlingere.

Ich – erzeuge, erstelle, ermögliche, konstruiere, schaffe, tue, baue, mache, leiste.

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/04/22/2/>

Sirut Sabine Haller

Lebst du schon oder träumst du noch?

Man könnte die Frage auch anders herum formulieren – nämlich :

Lebst du noch (nach den Vorgaben anderer) oder er-träumst du dir den Lebenstraum, den deine Seele mit in dieses Leben gebracht hat?

Zugegeben, es hat auch bei mir eine ziemlich lange Zeit an Lebensjahren in Anspruch genommen, bis ich bemerkte, das ich im Grunde nicht mich und mein Leben lebe, sondern meist verzweifelt versucht habe das Leben, oder besser die Erwartungen anderer zu erfüllen. Daraus formte sich ein Leben, welches meine Seele immer mehr einengte. Immer häufiger kam es zu inneren und äußeren Widerständen in mir und der alles neu sortierenden Frage: *Soll DAS jetzt alles gewesen sein? Geht mein Leben nun in dieser Form noch 40-50 Jahre weiter?*

Wenn du einmal den Duft der Freiheit, der Träume und den Hauch deiner Seele wahrgenommen hast, ist es zu spät. Dann passt du in kein Schema, keine Form und keine Erwartung mehr hinein. Wenn du einmal dem leisen Ruf deines Herzens zugehört hast, erscheinen dir die Erwartungen anderer an dich so sinnlos. In diesem Moment beginnt sich dein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. In diesem Moment dreht sich dein Innerstes nach außen. Es ist ein Moment der größten Angst und tiefsten Befreiung IN dir.

Es mag sein, du fühlst dich, als ob du – ich weiß ja nicht wie alt du bist – vielleicht als ob du 30 oder 40 Jahre geschlafen hast und mit einem Mal aufgeweckt wurdest. Es mag sein, das dein bisheriges Leben einige Vorzüge mit sich brachte, doch ebenso die goldenen Gitterstäbe, mit denen du darin gefangen warst.

Vielleicht hast du auch schlimme Erfahrungen gemacht und auf einmal ist eine Grenze erreicht. Es ist in dir ein Punkt berührt, an dem du sagst, schlimmer kann es nicht werden, selbst wenn ich jetzt hier ausbreche. Und du kannst dieses leise Stimmchen des Mutes in dir kaum hören, doch du weißt, wenn du jetzt nicht diesem Ruf folgst, ist dein Leben vorüber.

Du merkst schon, es macht einen Sinn die erste Frage ein wenig tiefer zu beleuchten. Und im Beleuchten deines bisherigen Lebens wird dir womöglich auffallen, an welchen Glaubensmustern du noch immer festhältst. Meist sind es die kleinen eingefahrenen Gewohnheiten, die uns glauben machen, das es uns doch gut geht. Aber geht es dir WIRKLICH gut, in dem was du tagtäglich tust, wie du lebst?

Oder sind da doch vermehrt die kleinen oder größeren Träume, denen du mit einer inneren drängelnden Frage nachhängst? Wieso ist mein Leben so? Wieso bin ich hier gefangen? Wieso kann ich nicht das machen, was mir Freude macht? Wieso immer ich?

Frag dich nicht mehr „Wieso?“ – frage dich lieber „**WAS?**“ Was kann ich tun, damit sich etwas ändert? Was kann ich tun, damit sich mein Leben im Einklang mit meiner Seele gestaltet? **Was** wollte ich schon immer tun? **Was** habe ich aufgegeben, als ich diesen Job, diese Ehe oder was auch immer eingegangen bin?

Ich weiß, auch in dir ist ein Traum. Auch in dir ist eine Vision davon, wie dein Leben sein könnte. Doch wann hast du aufgegeben? Wann hast du diesen Traum vergessen, verleugnet, verraten? Wieso hast DU dich verraten?

Es liegen große Herausforderungen vor dir, wenn du beginnst dem Ruf deines Herzens zu folgen. Es wird stellenweise ein sehr steiniger Weg. Doch mit jedem Stein, mit jeder Vorstellung davon wie du sein solltest, mit jeder Erwartung anderer an dich wird eine weitere Schicht von Schatten und Dunkelheit von deinem Herzen genommen. All die alten Wunden, all dieser alte Schmerz, all das darf Stück für Stück heilen.

Wenn du einmal den Funken der Liebe zu dir selbst in deinem Herzen gefühlt hast, wirst du nie wieder aufhören davon zu träumen. Doch ich frage dich, wieso nur davon träumen? LEBE deinen TRAUM. Bringe ihn in DEINE Wirklichkeit. Es ist vollkommen egal, was alle anderen dir dazu für Ratschläge oder Argumente entgegen bringen. Die anderen wissen nichts von deinem Traum. Und noch viel weniger von ihrem eigenen Traum. Wer deinen Weg begleitet soll willkommen sein, wem der Weg nicht gefällt, der darf einen anderen Weg gehen.

Auch wenn ich nichts von DEINEM Traum weiß, so weiß ich doch mit unerschütterlicher Sicherheit, dass dein Traum der wichtigste der Welt ist. Denn ohne diesen wäre die Welt unvollkommen. Lass dich von Menschen inspirieren, die ihren Traum leben. Lass dich von Menschen begleiten, die deine Sehnsucht und deine Liebe verstehen. Lass dich von Menschen unterstützen, die die Gefahren auf diesem Weg schon gemeistert haben. Es gibt mit Sicherheit mehr als 1001 Möglichkeiten dem Weg deines Herzens zu folgen, doch NUR DU allein kannst ihn gehen. Es ist DEIN WEG und es ist DEIN Traum. DEIN LEBENSTRAUM.

p.s. ein Text mit 777 Wörtern wenn das mal nicht inspirierend ist. Und die Inspiration hierzu kam von der lieben Claudia Bäumer und ihrer Blogparade [Lebst du schon oder träumst du noch?](#)

Mögen alle Wesen sich an die Liebe in ihrem Herzen erinnern und wieder glücklich sein.

In Liebe. Deine Sirut Sabine.

→ <https://lebensradweg.com/2016/04/22/lebst-du-schon-oder-traeumst-du-noch/>

Philipp

Make paper dirty!

Schreib! Schreib! Schreib oder stirb, hämmert es in meinen Ohren. Eifrig, fieberhaft, mit dröhnendem Kopf vom vielen Rotwein des Vorabends, sitze ich über meinem Notizbuch, gierig nach Wörtern, Sätzen, ganzen Texten. Ich muss, muss kreieren, muss schaffen, muss schreiben! Es wird zur Manie, Tag ein Tag aus Papier zu füllen. Ich habe keine andere Bestimmung mehr in meinem Leben, als zu schreiben! Ein Zustand, den ich gerne annehme, eine Krankheit, von der ich niemals genesen will. Ich packe sie an meine Träume, Ziele, mein Leben, verwirkliche, eifrig, so gut ich kann, lass es heraus was in mir schlummert. Es wartet nur darauf geweckt zu werden, viel zu lange hat es bereits brach gelegen, geschlafen, gewartet. Wach auf! Recke und strecke dich – **lebe!** Euphorisch sehe ich zu, wie sich das weiße Papier vor mir füllt mit blauen Tintenkleckschen, Wörtern. Neil Gaiman sagte einmal: " *Make paper dirty!*" Ich tue es, ich beschmutze es, saue es ein, bin kaltschnäuzig, respektlos, kompromisslos. Wörter müssen aufs Papier, mehr, mehr Wörter, die bisherigen reichen noch nicht aus, sind noch zu wenig, es stecken noch so viele mehr in mir. Sie wollen heraus, ich lasse sie. Kommt heraus – alle! Ich heiße sie willkommen, Platz ist genug!

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/04/24/make-paper-dirty/>

Tanja Laudien

Nicht jammern, machen!

Nicht jammern, machen. Den Spruch habe ich auf einer Tasse gesehen, die die Firma eines ehemaligen Kollegen spendiert hat. Ich fand den Spruch so toll, dass ich die Tasse mitgenommen habe (er hat sie mir ganz offiziell geschenkt!). Gerade als ich beschlossen habe zu dem Thema einen Blogbeitrag zu verfassen, habe ich die Blogparade „Lebst du schon, oder träumst du noch?“ von [Claudia Bäumer](#) entdeckt. Das Thema passt denke ich ganz gut.

Nicht jammern, machen.

Wer kennt das nicht aus der Familie, dem Freundes- oder Bekanntenkreis und vor allem von sich selbst? Etwas in unserem Leben geht uns gehörig auf die Nüsse, und zwar so sehr, dass wir uns darüber beklagen. Das ist auch in Ordnung, solange diese Sache nicht überhand nimmt und sich langfristig negativ auf unser Leben auswirkt. Sobald wir aber ständig an das denken, was uns stört, fangen viele von uns auch an, sich permanent und andauern darüber zu beklagen. Der Kollege beschwert sich beinahe täglich über den blöden Chef und die dumme Arbeit, die er machen muss. Die beste Freundin heult uns die Ohren voll, dass der Kindergarten neben ihrem Wohnhaus so laut ist. Der Bruder erzählt jedes Mal, dass er kein Geld für ein neues Auto hat, weil doch die wöchentlichen Safttouren mit den Kumpels so teuer sind. Ihr hört ihnen geduldig zu, und zwar Tag für Tag für Tag. Vielleicht seid sogar ihr einer der dreien! Unzufrieden mit der Figur, dem Job, der Wohnung, den Freunden, dem ganzen Leben.

Aber und Fragezeichen

Diese Unzufriedenheit kann extrem belastend werden, weil sie irgendwann unseren Alltag bestimmt. Irgendwann wir uns klar, dass wir etwas verändern müssen. Und da ist es, das große ABER, meistens in Kombination mit drei ganz großen Fragezeichen. ABER, ich schaffe es doch eh nicht, ABER, das klappt ja nie. Was soll ich tun? Und wenn es doch nicht klappt? Nicht jammern, machen! Natürlich weiß man nicht, ob die Veränderung den gewünschten Erfolg bringt! Aber eines ist klar, wenn man nichts macht, dann passiert auch nichts! Man hat im Leben drei Optionen: Love it, change it or leave it (Liebe es, verändere es oder lasse es zurück). Lieben tut ihr das, was euch stört ganz sicher nicht, also bleibt nur, es zu verändern oder zurückzulassen.

Veränderung

Veränderung ist schwer, sie erfordert oft Mut und viel Willenskraft. Ein Gespräch mit dem Chef, der vielleicht gar nicht weiß, dass euch die Arbeit so anödet und seine doch eigentlich witzig gemeinten Sprüche auf euch verletzend wirken, kann die Situation verbessern.

Und wenn nicht, dann gibt es noch Option drei, einen neuen Job suchen und kündigen (für die ganzen harten Fälle auch in umgekehrter Reihenfolge). Zum Abnehmen muss man seine Gewohnheiten ändern (mehr Bewegung, weniger ungesundes Essen, eventuell auch weniger Essen generell), Geld kann man nur sparen wenn man es nicht ausgibt und für mehr Ruhe muss man eventuell auch mal umziehen. Aber eines ist ganz klar, nur vom rumjammern wird sich nichts verändern. Deshalb stellt euch oder den Jammerern beim nächsten Mal einfach die Frage „Und was tust du gegen dein Problem?“. Ich möchte fast wetten, dass die meisten mit „Nichts!“ antworten werden. Dann sagt ihnen und euch, dass es dann nicht so schlimm sein kann und das dauernde rumgejammer nur nervt!

Und wer jetzt sagt, dass es so schwer ist, etwas zu verändern, dem sage ich aus eigener Erfahrung, das es das nicht ist! Man muss nur einfach mal anfangen! Nach der Arbeit nicht erst auf die Couch zum ausruhen, sondern die Tasche abstellen, umziehen und Sport machen. Einfach am Wochenende eine Bewerbung schreiben. Neue Wohnungen anschauen. Die Kumpels mal fragen, ob man statt in der Kneipe nicht abwechselnd bei sich daheim Bier trinken will. Oder es einfach ganz lassen. Seit Anfang April mache ich mindestens 5 mal die Woche Sport. Direkt nach der Arbeit. Ich kaufe fast keinen Süßkram mehr, die Weihnachtsschokolade ist immer noch nicht vertilgt. Nach einem besseren Job schaue ich immer, man kann ja beispielsweise zunächst einmal seine Profile bei Monster oder Xing oder wo auch immer aktuell halten. Was auch immer euch stört, es ist wichtig, dass ihr etwas an eurem Leben verändert, denn nur dann könnt ihr daran arbeiten, das Problem zu beseitigen.

Natürlich ist eine Veränderung keine Garantie für eine Verbesserung. Im Haus der neuen Wohnung kann auch später eine Großfamilie einziehen, im neuen Job nervt nicht der Chef sondern die Kollegin und nun muss man nach den Saufabenden daheim plötzlich am Sonntag nochmal putzen.

Aber wenn ihr nicht endlich damit anfangt, träumt ihr noch weiter euer besseres Leben als eure Träume zu leben! Lasst euch nicht entmutigen, Rückschläge gehören zum Leben dazu, Man muss nur einmal mehr aufstehen als man hinfällt. Also, hört auf zu jammern und macht einfach!

Tanja Laudien: Nicht jammern, machen!

In diesem Zusammenhang möchte ich euch auch noch einmal meine Minireihe „Verwirkliche deine Träume“ vorstellen:

[Teil 1](#)

[Teil 2](#)

[Teil 3](#)

Und wie sieht es bei euch aus? Gehört ihr auch zu denen, die viel jammern? Oder jammert euch ständig jemand die Ohren voll? Habt ihr bereits etwas verändert in eurem Leben oder plant es? Was war das, wie habt ihr es angestellt? War das Ergebnis zufriedenstellend? Ich freue mich schon auf eure Erfahrungen!

Hat dir Beitrag gefallen? Findest du auch, es sollte weniger gejammert und mehr gehandelt werden? Dann teile ihn doch einfach mit deinen Freunden!

→ <http://www.die-pruefkiste.de/nicht-jammern-machen/#comment-1067>

Stefanie George

Wenn der Schwachsinn ein Ende hat

Was äußerst schwachsinnig und außerhalb meiner schöpferischen Gedanken zu sein schien, verwirklichte sich. Ich arbeitete vier Tage lang beim Grand Prix in Melbourne. Ich bin weder Mechanikerin noch Tuning-Lady. Ich bin ein Fan der Formel 1 und hatte einen kreativen Einfall.

Wir sollten viel öfter kreativ mit unseren Gedanken werden. Wir sollten sie nicht verbannen, sondern ihnen nachgehen. Vielleicht suchen wir zu oft nach dem Sinn einer Sache, anstatt den Spaß zu finden.

Was wäre, wenn ich einfach ... ?

Haben wir nicht alle verrückte Ideen? Ab auf die Bucket-List damit.

Leider fehlt oft die Umsetzung. Und darum geht es in diesem Beitrag.

Wie alle meine Artikel entspringt dieser **Schwachsinn mit Sinn** aus persönlichen Erlebnissen, aus denen ich Denkanstöße formuliere. Wenn dich Autorennen weniger jucken und du vielmehr wissen möchtest, wie du einzigartige Erlebnisse herzaubern kannst, dann darfst du jetzt durch den Inhalt springen:

- [Meine Idee: Beim Formel 1-Auftakt dabei sein](#)
- [Für den Spaß im Leben](#)
 - [1 aktiv werden](#)
 - [2 neugierig werden](#)
 - [3 kreativ werden](#)
- [Verrückte Erlebnisse sollten ...](#)
 - [...nichts mit Geld, Erfolg oder Anerkennung zu tun haben](#)
 - [...nichts zu verlieren haben](#)
 - [...nichts Alltägliches an sich haben](#)

Meine Idee: Beim Formel 1-Auftakt dabei sein

Nicht als Zuschauer! Sondern als Marshall. Hautnah. Nur wenige Meter vom Track entfernt. Irre.

Ich schmunzelte selbst, als ich die Mail verschickte. Ich fragte an, ob ich als internationaler Volunteer beim Saisonauftakt 2015 in Melbourne unterstützen könnte? Es würde sehr viel für mich bedeuten. Ich bin ein großer Fan. Diese Mail verschickte ich ein Jahr vor dem eigentlichen Rennen. Die Zeit verging. Ich vergaß über meine verrückte Idee. Und dann kam die Bestätigung.

Ich flippte aus. Es hatte funktioniert. Wow.

Ich war gerade in [Australien](#) und richtete meine Reiseroute entsprechend aus. Ein paar Tage vor dem Rennen im März erreichte ich Melbourne.

Ich holte einen dieser orangefarbenen Overalls ab und probierte ihn an. Ich flippte wieder aus.

Regionale Rennen, Porschefahrten, Testings und Qualifyings strecken sich auf vier ganze Tage aus. Nach Feierabend des ersten Tages durchlief ich die Boxengasse. Ich flippte aus.

Vor dem Rennen am Sonntag winkte ich den Fahrern bei der Fahrerparade zu. Ich war ziemlich nah dran. Ich stand auf der Rennstrecke. Ich flippte aus.

Ich durfte die gelbe Fahne schwingen. **Ich flippte aus.**

Ein Teil der Organisation des Formel 1-Rennens zu sein ist unglaublich. Die Atmosphäre ist unbeschreiblich. Besonders in Erinnerung blieb,

- dass ich im Hostel über Nacht mit der Formel 1-Kluft unterm Kissen schlief, weil ich halluzinierte dass sie jemand klauen würde
- wie uns morgens nach dem täglichen Meetings ein Bus auf der Rennstrecke zu den einzelnen Stationen fuhr
- wie wir uns zur Mittagspause alle im kleinen Zelt versammelten, jeder in seinem Overall und jeder mit seinem Sandwich
- die Mittagshitze am Track und das Ausdünsten des Körpers in dieser Arbeitskluft
- die Späße zwischendurch, den Einblick in die Hintergrundabläufe und die netten Bekanntschaften
- wie mir ein Feuerwehrmann, dem ich während meines Streckenablaufs immer wieder begegnete, schon von Weitem zugewunken hat, als hätten wir schon Ewigkeiten zusammen gearbeitet
- die Impression, dass Fans nach dem Rennen auf die Rennstrecke stürmten, nieder knieten, sie küssten und Steinchen aufsammelten

Und nicht nur einmal habe ich mich gefragt: „**Was mache ich hier eigentlich gerade?**“.

Ich fand, das coolste Strecken-Team von allen erwischt zu haben – ohne die anderen Teams zu kennen. Die alten Hasen imponierten mit Stories. Einige sind jedes Jahr als Fahnen-, Feuer- oder Streckenmarshall dabei. Eine Art Ritual.

Für sie war das Rennen zwar spannend, doch das Beiwerk eher nebensächlich. Umso amüsanter war es für sie, mich fast ausflippen zu sehen, mit eigenen Füßen tatsächlich auf der Pole Position zu stehen. Für mich war das neu.

Ich flippte aus.

Das hatte ich glaube ich schon erwähnt, dass ich ausflippte.

Auch wenn es ums Arbeiten ging, war es für mich eine sensationelle Angelegenheit voller Spannung. Ursprünglich war es nur eine Idee, doch dann wurde es zu einem wahrhaftigen Erlebnis. Ein Traum wurde wahr. Diese einzigartige Reiseerinnerung ist Teil der Blogparaden von „[Choices-of-Life](#)“ und „[Lebst du schon oder träumst du noch?](#)“.

Für den Spaß im Leben

Für Frohsinn und Gefühlsüberschwang sollten wir:

- aktiv werden
- neugierig werden
- kreativ werden

1 aktiv werden

Es geht nicht darum, die Welt zu verbessern oder zu retten. Kopf bitte ausschalten.

Es geht darum, gespenstige Gedankenfunken festzuhalten. Und alles dafür zu setzen, dass aus diesem gespenstigen Funke ein irrsinniges Feuer wird. Da kann der [slow travel](#) noch so toll sein, wenn wir nur auf ihm rum sitzen.

Klar hätte ich als Eingangsbeispiel angeben können, die eigene Komfortzone zu verlassen und sein Leben komplett in die eigene Hand zu nehmen. Hier soll es nicht um Sinn gehen. Diese Endlosdebatte kommt sicher bald in einem anderen Artikel von mir.

Zunächst möchte ich es langsam angehen. Eine Idee. Ein Vorhaben, das wir an keine Bedingung knüpfen und nicht vorausschieben. Solche Ideen zum Inspirieren gibt es auf [goodmorningworld](#).

Ich finde, wir sollten öfter den Adrenalinpiegel ansteigen lassen. Ich mach das auch viel zu wenig. Deshalb lese ich mir diesen Artikel gleich nochmal durch.

Den Kick findet jeder woanders. Denken wir mal darüber nach. Abenteuer ist nicht gleich Action ist nicht gleich Adrenalinkick.

Wir müssen selbst aktiv werden. Ob das, wie in meinem Fall, eine Mail ist oder ein 10-Punkte-Plan kommt darauf an, was wir erreichen wollen. Erreichen ist so ein strenges Wort. Ich sage mal, was wir erleben wollen. Denn es soll Spaß machen. Richtig?

Dein Kopf wirft gerade wahnwitzige Geistesblitze ab? Gut! Dann erstelle bitte jetzt eine Bucket-List. Eine Liste, die außerhalb deiner Komfortzone gilt.

Wie du so ein Sammelsurium glorreicher Ideen aufbauen kannst, beschreibt Jan sehr gut. Schau mal [hier](#) rein. Der Name seines Blogs LEBE GEIL darf dich gerne motivieren.

Wenn du noch kein Fantasiegebilde hast, dann weiterlesen.

2 neugierig werden

Neulich schrieb ich darüber, ob es ein Reise-Gen gibt. Dieses Gen lässt uns wie irre von einem Ort zum anderen ziehen und das Heimkehren vergessen.

Menschen mit diesem Entdecker-Gen DRD4-7R sind besonders neugierig und risikofreudig. Wenn du nicht weißt, was ich meine, dann schau [nochmal hier nach](#).

Es geht um die Neugierde und den Erkundungsdrang.

Menschen mit hohen Dopaminwerten neigen den Forschern zufolge eher dazu, Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Einfach mal einer Idee nachgehen und danach denken: KRASS !!!

- Neues kann spannend sein.
- Neues kann faszinierend sein.
- Neues kann belebend sein.

3 kreativ werden

Wofür kannst du dich begeistern? Was ist deine Leidenschaft? Was würdest du gern tun?

Wir sollten in bunten Facetten denken.

Wir sollten einen Gedanken zulassen, auch wenn er irre scheint. Gerade, weil er so irre ist, wäre es doch irre, wenn er sich bewahrheitet.

Wir müssen keinen Sinn dahinter finden. Dem Sinn des Lebens sollte man sich bewusst sein. Aber, Spaß ist doch gerade wegen der Abwesenheit von Sinn zum Spaß geworden.

Wenn du gar nicht weißt, was ich hier eigentlich von dir will und du selbst nicht weißt, was du hier eigentlich willst, dann schau mal hier nach: [Neu hier?](#) Dort gibt es eine Einführung über meine Seite.

Verrückte Erlebnisse sollten ...

... nichts mit Geld, Erfolg oder Anerkennung zu tun haben

Einige fragten mich, ob ich bei der Formel 1 für meine Mitarbeit etwas verdienen würde. Die Frage müsste bestraft werden. Hallo? Ich stehe vier Meter vom Track entfernt. Ich konnte durch die Boxengasse laufen. Dafür zahlen Menschen Geld. Viel Geld.

Als würde ich mich Jahre später zurück erinnern: Damals, als ich einen Stundensatz von x Euro bekam. Das merkt sich mein Gehirn nicht.

Damals, als ich vier Tage lang nichts anderes machte, als den Track auf und ab zu laufen um überschwängliche Fans davon abzuhalten, nackt auf die Fahrbahn zu rennen.

Es war eine Hitze und meine Füße taten weh, aber eines kann ich sagen: Mehr Geld hätte dieses Erlebnis auch nicht würdevoller gemacht.

... nichts zu verlieren haben

Ich bin keine KfZ-Mechanikerin, habe mit Tuning nichts am Hut und auch keine Poster von den Fahrern tapeziert. Ich habe auch nicht vor, eines der drei Dinge zu machen. Damit standen meine Chancen, bei einem Event mitzumachen, wo es um Autorennen geht, eher schlecht.

Egal. Ich habe es einfach gemacht.

Ich habe die Organisatoren angeschrieben. Und es hat geklappt. Ich durfte als internationaler Volunteer beim Grand Prix in Melbourne dabei sein.

Einfach mal was machen und schauen, was passiert. Warum? Verlieren kannst du ja nichts. Richtig?

Die Tatsache, dass ich ein Streckenposten bei der Formel 1 in Australien war, wird mein Leben nicht in eine andere Bahn lenken. Ich bin dadurch nicht erfolgreicher. Es war ein Ereignis. Nur für mich.

Eine verrückte Idee, die uns keinen Mehrwert bietet, hat meist mit Spaß zu tun.

Wir tun uns schwer, eine Idee zu verfolgen. Ich müsste das auch viel öfter tun, aber ich lese den Artikel ohnehin noch einmal durch. Und dann kommen mir hoffentlich Geistesblitze ein. Wir tun uns schwer mit Entscheidungen oder Verantwortungen für uns selbst, weil wir Angst haben, etwas zu verlieren.

Schon mal daran gedacht, wenn es doch klappt?

... nichts Alltägliches an sich haben

Eine Idee macht sie deshalb so verrückt, weil sie einzigartig ist. Die Idee scheint außerhalb der Norm zu sein. Nichts, was wir alltäglich tun würden.

Und dann beugte sich ein junger Mann über die Absperrung. Ich dachte, er wollte sich die Sachen vom Leib reißen und wie ein Irrer über die Rennstrecke fegen. Nein. Er fragte, wie ich zu dem Job gekommen sei, weil es doch ziemlich ungewöhnlich war.

Erlebnisse sind deshalb in unseren Erinnerungen gespeichert, weil wir uns begeistern konnten, weil wir über uns hinaus gewachsen sind, weil sie einzigartig sind und weil sie uns einen Kick gaben.

→ <http://www.comfortzoneless.de/verrueckte-erlebnisse-spass-und-adrenalinkick-auf-reisen/>

Andrea Franca

Das Leben ein Traum

In jedem Leben gibt es Träume, Dinge die man verwirklichen, oder erreichen möchte. Der ewige Traum vom Glück, vom Reichtum vom erfüllten Leben, der uns die Motivation gibt, die wir täglich brauchen. Wie sehen meine Träume aus, habe ich sie vielleicht schon verwirklicht und will ich sie wirklich erleben?

In diesem Artikel möchte ich an der [Blogparade von Claudia](#) teilnehmen. Das Thema, das sie vorgibt lautet „**Lebst du schon, oder träumst du noch?**„

Träume, oder Leben

Nachdem ich mich mit der Fragestellung ein wenig auseinandergesetzt habe stellt sich mir die Frage, ob Leben und Träumen sich tatsächlich ausschließt. Lebst Du schon, oder träumst Du noch impliziert, dass man erst durch die Verwirklichung seiner Träume tatsächlich lebt. Das kann ich so nicht nachempfinden, da die Träume, die ich und wohl alle Menschen haben, für mich keine Vorstufe zum Leben, sondern ein wichtiger Teil davon sind.

Traum, oder Realität

Die Realität ist hart und garnicht traumhaft. Zu Träumen macht uns aber zu dem, was wir sind. Wenn wir mit dem Leben und dem Alltag unzufrieden sind, dann basteln wir uns eine Traumwelt, ein fiktives Ziel, das wir anstreben und das wir uns wie eine Karotte vor die Nase hängen um weiterzumachen. Teilweise wissen wir, dass wir uns selbst etwas vormachen, aber das stört uns meistens nicht, denn allein der Anblick der Karotte macht uns schon glücklich.

Im Musical Tanz der Vampire singt Graf von Krolock im Lied „[Unstillbare Gier](#)“ über sein Unvermögen satt zu werden und die Ausweglosigkeit seiner Situation als Vampir. Dabei singt er folgende Zeile

„Jeder glaubt, dass alles einmal besser wird, drum nimmt er das Leid in Kauf.“

Diese Zeile trifft meiner Ansicht nach das Thema ganz gut. Wir halten uns mit Träumereien bei Laune und leben von der Hoffnung, die uns für Vieles entschädigt.

Ist das Alles?

Das Träumen ist eine sehr starke Motivation. Als Mutter von drei kleinen Kindern träume ich oft von dem Tag, an dem das letzte Kind auszieht und ich wieder beginnen kann mein Leben mit meinem Mann zu leben. Ich träume vom ersten Schultag, von der Rente, von zahlreichen Dingen, die ich mir als erstrebenswert ausmale. Ich träume auch davon, dass die Kinder am Abend endlich im Bett liegen und schlafen.

Als Single hab ich mir ausgemalt, wie es wäre eine Familie zu haben. Jetzt träume ich manchmal, wenn es besonders anstrengend ist davon, wieder single zu sein.

Viele meiner Träume konnte, bzw. kann ich verwirklichen, wenn ich aber ehrlich zu mir selbst bin, dann leben in mir auch Träume nach völlig unrealistischen und unerreichbaren Dingen. Das Schöne an so einem unrealistischen Traum ist allerdings, dass man sich ganz der erträumten Situation hingeben kann und sich ein bisschen von dem geträumten Erlebnis schenken kann. Echte Träume, während dem Schlaf noch gar nicht eingerechnet kann ich mich selbst in fiktive Situationen begeben und fast ein bisschen erleben, wie sich mein Traum anfühlt.

Will ich meine Träume leben?

Das wunderbare an einem Traum ist es, dass es nur ein Traum ist. Wobei „nur“ in diesem Zusammenhang das komplett falsche Wort ist. Ein Traum ist viel mehr als die Realität. Man kann sich eine ideale Situation zusammenträumen, die von nichts und niemandem beeinflusst wird. Alles, was stören würde träumen wir uns nicht, sondern nur das traumhafte und ideale bleibt. Die Realität kommt an so einen Traum niemals heran!

Wenn ich mir jahrelang einen Zustand in den schönsten Farben ausgemalt und ein Idealbild gezeichnet habe, dann ist es in den meisten Fällen besser, diesen Traum nicht umzusetzen. Das Erlebnis, das wir erträumt haben ist einfach nicht zu schlagen und es ist vorprogrammiert, dass wir enttäuscht werden.

Insofern ist ein Traum ein wunderschöner Raum in den wir uns zurückziehen können und wo wir uns von unserem oft anstrengenden Alltag erholen.

„Wer unsere Träume stiehlt, gibt uns den Tod.“ (Konfuzius)

Ein Traum ist kein Ziel

Ein Traum hat für mich einen ganz anderen Zweck, als ein Ziel. In erster Linie unterscheiden das Ziel sich durch seine realistische Umsetzbarkeit vom Traum. Ein Ziel vor Augen kann uns motivieren und diese Motivation treibt und an, das Ziel umzusetzen und zu erreichen. Ein Traum sollte ein Traum bleiben und hat in meinem Leben einen ganz anderen Zweck. Zur Erreichung eines Ziels gibt es Maßnahmen, einen Fahrplan. Ein Traum ist mehr ein Gefühl, ein Zustand, den wir erreichen können, aber nicht wissen wie.

Träume sollen Träume bleiben!

Ich bin mir sicher, dass meine Träume eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen und mir in vielen Bereichen helfen. Die Träume haben genauso eine Berechtigung, wie die Realität und das eine bedingt das andere. Sie sind Rückzugsort für mich und ermöglichen mir, mich zu verwirklichen und meine Bedürfnisse zu befriedigen. Ich möchte viele meiner Träume nicht umsetzen und sie sind auch nicht als Ziele gedacht, sondern haben den Zweck mir eine kurze Auszeit zu ermöglichen. In einem Traum kann ich aus meinem Alltag ausbrechen und alle Grenzen überschreiten um danach wieder gestärkt in meinen Alltag zurückzukehren.

→ <http://www.kinderalltag.de/das-leben-ein-traum>

Tanja Friedl

#Blogparade: Lebst du schon – oder träumst du noch?

oder....

Von Kabarett zu Atelier...

Huiuiuiui, jetzt hab ich aber echt schon eine Weile nix mehr lesen lassen. Dieses Atelierring hat die letzten Tage gewaltig Energie gekostet. Mensch bin ich froh, wenn hier endlich wieder normaler Alltag einkehrt. Die letzten Tage verbrachte ich damit, die Inneneinrichtung auf Vordermann zu bringen. Endlich konnte ich meinen Keller verlassen... Ich hatte dieses Kellerasseldasein so sattund heute wurde mein Laptop an das WLAN gehängt- ich bin wieder online*freu*.

Ihr seid die Ersten die ich hier mal ein klein wenig durch das Schlüsselloch gucken lasse – und das meine ich genau so, wie ich es schreibe, denn...

...eingeladen zur Blogparade von Claudia Bäumer „Lebst du schon, oder träumst du noch? ([hier](#)), schreibe ich heute diesen Artikel und es war gar nicht so einfach, den Weg bis hierher ohne große Verzettelungen und private Abschweifungen zu beschreiben.

Wenn ich irgendwann mal einen Traum hatte, so träumte ich von einer Familie. Als ich diese Familie dann hatte, hatte ich mal kurzzeitig keine Zeit mehr zu träumen, da ich meine Pausen einem tiefen Erholungsschlaf widmete *gg*.

Danach kam eine Zeit der Bedürfnisse, das war wohl die Zeit in dem ich mit meinem Kabarett begann und dann gab es diese Zeit der Wünsche möcht ich mal sagen, -Wünsche, so banal wie zum Beispiel – Gesundheit und Ruhe.

Manchmal fragen mich die Menschen um mich rum, was ich denn jetzt so mache und ... antworten mit Gesichtsausdruck *erstaunt* zur scheinbar "spontanen" Ateliergründung..., denn da war doch noch die Sache mit dem Kabarett, ja und jetzt DAS da, mit Gesichtsausdruck *wie passt den das jetzt* und -naja- vielleicht dann später wieder mal, wenn die Kinder mal grösser sind

Ich nicke dann meist und entscheide mich für "STILLE", denn wer hat denn schon die Zeit und hört sich eine ewig lange Erklärungskiste an.

Es ist ja nicht so, dass ich die Menschen nicht verstehe- war nicht ich diejenige, die sich dazu entschied die wesentlichen Dinge eher für sich zu behalten, alles weitere für sich im stillen

Kämmerlein zu entscheiden und dann einfach zu machen und tun, ohne groß zu texten. Auf Aktion folgt aber immer eine Reaktion und vielleicht ist nun die Zeit reif für eine Erklärung.

Schließlich fragte ich mich, ob ihr das auch wirklich wollt, dieses rumgedöns um Dinge, die auf den ersten Blick so unwesentlich erscheinen...

Um mich herum treffen die Menschen täglich irgendwelche Entscheidungen und ohne große Worte geht es dann weiter auf einem neuen Lebensabschnitt, der für uns Außenstehende erstmal total unschlüssig erscheint, doch bei genauerer Betrachtung lässt sich meistens auch ein Grund erahnen und meistens sind es unerfüllte Wünsche oder Bedürfnisse die die Menschen zu einer Entscheidung bewegen. Meistens ist es ein stilles Abwarten bis sich die Konsequenzen für alle Beteiligten überschauen lassen und dann geht es *straight* in eine ganz andere, -neue Richtung.....

Kleine Kinder haben Träume - Große Kinder haben Wünsche- (gelesen in "Grohe")

Wenn man dann genau hinhört, waren es selten materielle Wünsche, - meistens geht es um -

Liebe

Glück

Ruhe

Zufriedenheit

Gesundheit

Oft reicht schon der Wunsch nach innerer Zufriedenheit aus- um auf Ursachenforschung zu gehen.... und wenn die Menschen auch momentan nicht wissen was sie wollen, so wissen sie meist relativ schnell -was sie in Zukunft nicht mehr wollen-.

Auch meine Entscheidung hatte Gründe.

War es das Gefühl der Dankbarkeit was mir meine Zeit mit meinen Kindern so wertig machte. Ich weiß es nicht mehr.....Ich weiß nur, dass der Zeitpunkt aus dem Bauch heraus entstand- aus einem Gefühl heraus Altes zurückzulassen und NEUES zu beginnen.

Ich suchte eine Alternative -ein Konzept um mit meiner Arbeit ein unabhängiges Leben neben meinem Alltag mit den Kindern gestalten zu können....

- nicht jammern – machen!!! – Handmade -

War es das Hobby oder war es so etwas wie eine Bestimmung- oder war es schlicht und ergreifend die Freiheit, mir herausnehmen zu können, die Dinge die ich gerne tat täglich zu tun und in einem "Ding" zu vereinen- ...mag sein,....vielleicht war es auch nur diese Alternative, denn DIY- bedeutete für mich sowohl damals wie auch heute- permanente Veränderung.....

....und die Tatsache mein Leben und mein Arbeiten selbstbestimmt mit meinen eigenen Händen aktiv zu gestalten – ohne den Druck einer Leistungs- und Konsumorientierten Gesellschaft.

Kann man denn damit Geldverdienen, rentiert sich das überhaupt.....?

Ehrlich gesagt habe ich keine Ahnung – doch ich gehe in diesen Dingen immer von dem aus was sich richtig anfühlt und das was ich den Menschen gebe, -diese Menschen die meine Liebe zur Einzigartigkeit teilen, oder ein persönliches Geschenk für ihre Mitmenschen suchen, weil sie mit Liebe schenken wollen. Ich sehe mich dazugehörig zu einer Generation von "Selbermachern" und stehe zu dieser Haltung und Ideologie. Menschen die diese Ideologie nicht verstehen (Skeptiker, Kritiker oder Zyniker) werden den Weg zu mir nie finden, denn im grunde meines Herzens bin ich Idealistin. Aussagen wie "rentiert sich das" oder "verdient man damit was" kann ich deshalb nur mit einem klaren "Ja" beantworten.

Ich erschaffe täglich neu -und das was ich tue macht für mich Sinn, ist greifbar, sichtbar und hat (für mich) einen nicht zu bezahlenden Mehrwert in dieser Gesellschaft.

In einer Gesellschaft mit Problemen wie Burnout, permanente Fremdbestimmung, Krise hier, Skandale da,... so what?

Es ging hier von Anfang an nur um die richtige Portion Mut und davon hatte ich an einem Tag mehr und den anderen Tag wieder weniger...

Es war für mich wohl genau der richtige Zeitpunkt um nochmal ganz von vorne anzufangen. So denke ich, habe ich wohl meinen Weg gefunden- auch wenn ich dabei einen alten vertrauten Pfad verlies und mich in unbekanntes Terrain heranwagte. -

Aber ich frage Euch, was kann an diesem Weg falsch sein, solange ich den Menschen um mich herum Freude bereite und ein Stück echte Alternative zur Wegwerfgesellschaft anbiete.....

Das ist mein Beitrag zur Blogparade -Lebst du schon- oder träumst du noch?

Kreative Grüsse an alle Selbermacher ...

Tanja

→ <http://iundsie.rivido.de/?p=3208>

Melli Mor

Wie du deine Träume leben kannst

Wir alle haben Träume und Ziele im Leben. Kleine, große, lange ersehnte, scheinbar unerreichbare, immer wieder aufgeschobene. Doch wieso gehen wir so oft unseren Träumen, Zielen und Sehnsüchten nicht nach? Gehörst du auch dazu? Und wie können wir unsere Träume doch leben?

Mit diesem Blogpost, der mir sehr am Herzen liegt, da ich über dieses Thema schon lange nachdenke, schreibe ich für die Blogparade von Claudia Bäumer in ihrem [„Lebensduft Blog“](#).

„*Lebst du schon, oder träumst du noch?*“ ist Claudias wunderbar aufrüttelnde Frage für alle Träumer, die ihre Träume nicht, noch nicht oder bereits leben...

Erfahre hier wie du deine Träume endlich lebst:

1. Realisiere deine Träume!

Der erste Schritt besteht darin, dir über deine Träume bewusst zu werden und sie bewusst in die Realität zu holen. Meditiere darüber, denke nach, welche Träume schon so lange in dir stecken und dein Herz vor Aufregung schneller klopfen lassen. Schreibe sie auf, visualisiere sie. Vielleicht pinnst du sie dir an die Wand, hängst sie über dein Bett. Mach sie dir auf jeden Fall präsent in deinem Alltag, damit du nicht so leicht davor weglaufen oder sie aufschieben kannst.

2. Überwinde deine Ängste!

Was hält dich davon ab deine Träume umzusetzen? Deine Ängste und Zweifel? Deine negativen Gedanken darüber? Dass sie nicht realistisch genug sind? Dass du nicht gut genug bist? Dass deine Träume zu groß sind? Du nicht genug Geld, Talent, Mut dazu hast etc.?

Weg damit, Ängste brauchen wir nicht. Dein Kopf scheint tausend Gründe zu kennen, warum du deinen Träumen (noch) nicht folgst, die meisten davon liegen im Außen. Aber die Wahrheit ist: Nur DU stehst dir im Weg! Mit deinen eigenen Gedanken...

Außerdem: „*Your dreams are not big enough if they don `t scare you*“, wer kennt diesen Satz nicht. Lass ihn zu deinem Leitspruch werden.

Lass deine Ängste los. Vielleicht hilft es dir dies symbolisch umzusetzen. Schreibe deine Negativen Gedanken, deine Ängste auf. Alles, was dir nicht nützt und dich nur daran hindert, deinen Träumen zu folgen. Verbrenne oder zerreiße den Zettel anschließend...

3. Setze deine Träume in die Tat um!

Dieser Schritt ist wohl der wichtigste: MACHEN. Denn ~~träumen~~ können wir alle: darüber reden, schreiben, uns sehnen nach dem, was wir wollen. Aber die Träume zu leben ist das Entscheidende! Das Umsetzen. Du musst dazu nicht dein Leben komplett umkrempeln.

Mach einen ersten kleinen Schritt, danach folgen weitere kleine Schritte, bis du schließlich deinen Traum verwirklichst. Aber der erste kleine Schritt, er macht den Unterschied. Lass deine Ängste los und fange noch heute an. Sei mutig, sei neugierig, hör auf das, was dein Herz schon so lange will.

Melde dich noch heute zu einem Kurs an, verbinde dich noch heute mit Gleichgesinnten, trete eine Reise an, kaufe etwas, dass dir dabei hilft deinen Traum zu verwirklichen...es muss kein großer Schritt sein, starte mit kleinen Zielen, *aber fang an!*

4. Gib nicht auf!

Wenn du dann deinen ersten Schritt gemacht hast, gib nicht gleich wieder auf. Bleib auf deinem Weg. Auch wenn es vielleicht Hindernisse geben mag. Überwinde sie. Stolpere, aber steh wieder auf. Mach das Beste darauf. Sicher kannst du durch den Umgang mit Hinderissen viel lernen.

Vielleicht läuft auch nicht alles, wie geplant. Habe Mut und Vertrauen, dass alles seine Zeit braucht und sich alles zum Besten für dich entwickelt.

Sei nicht zu verkrampft, zu vebrissen, wie deine Träume sich realisieren und entwickeln sollen. Folge ihnen, weil die Sehnsucht in deinem Herzen ist, weil es dir Spass macht, weil es Aufregung in dein Leben bringt. Konzentriere dich auf den Weg, auf deine einzelnen Schritte, nicht nur auf das Ziel und genieße jeden Augenblick auf dieser Reise. Der Reise deines Lebens, in welchem du deine Träume lebst, mit deinem Herzen als Kompass.

Denn...

Träume sind die Sprache des Herzens.

Und nun stell dir wirklich mal vor, du stehst an deinem Lebensende. Möchtest du auf ein Leben zurück blicken, bei dem du deinen Ängsten und Zweifeln gefolgt bist? Oder ein Leben, in welchem du auf dein Herzen gehört und deine Träume gelebt hast? Nicht so schwer die Antwort oder?

Und mal ehrlich, welche Menschen inspirieren dich mehr: Diejenigen die ihren Ängsten, ihren Zweifeln folgen, in nüchtern realistischen Glaubenssätzen leben oder diejenigen, die vielleicht ein wenig verrückt sind, aber ihren Träumen folgen? Zu welcher Sorte willst du gehören?

Welche Träume lebst du? Was hindert dich daran deine Träume zu leben? Was hilft dir dabei Träume umzusetzen?

Ich freue mich auf eure Fragen, Erfahrungen und Kommentare!

Namaste, eure Melli

→ <http://www.heartisguru.com/index.php/2016/05/10/wie-du-deine-traume-leben-kannst/>

Bettina Hielscher

Warum es wichtig ist, Ziele zu haben

Und warum es sinnvoll ist, von inneren und äußeren Zielen zu wissen

Die Frage nach meinen Zielen im Leben beantworte ich ungern, weil ich (zumindest momentan) keine konkreten Ziele im Leben habe. Sogenannte äußere Ziele, wie sie viele von uns haben: zum Zeitpunkt X den Status Y erreichen, im Alter von X zwei Kinder haben und verheiratet sein, in X Jahren ein abbezahltes Haus besitzen. Um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Ich lasse mich gerne vom Leben treiben, lass mich überraschen, was auf mich zukommt und welche Möglichkeiten sich mir bieten. Das heißt nicht, dass ich gar keine Ziele im Leben habe. Meine Ziele definieren sich in anderer Form.

Sie sind nicht direkt greifbar, aber spürbar, für andere nicht gleich ersichtlich, aber wirken sich auf diese aus, scheinbar wertlos und doch unbezahlbar:

- [Zufriedenheit](#)
- Ausgeglichenheit
- Innere Stärke
- [Selbstverwirklichung](#)

Es sind Ziele, die nicht im Äußerem zu verwirklichen sind, sondern innere Ziele, die in mir erfüllt werden und die aber ohne äußere Ziele nicht erreicht werden können.

Was innere Ziele mit äußeren Zielen zu tun haben

Die inneren Ziele spielen unweigerlich mit äußeren Zielen zusammen.

Wenn ich zum Beispiel innerlich ausgeglichen sein möchte, muss ich ein Leben führen, das mit meinem inneren Empfinden harmonisiert. Wenn ich einen Job habe, der mir nicht zusagt, dann kann ich schwer [Zufriedenheit](#) entwickeln. Genauso wenig, wenn ich in einer Beziehung bin, die mich unglücklich macht. Wenn ich mich von Umständen oder von Menschen einengen lasse, dann kann ich mich schwer selbst verwirklichen. Wenn ich in meiner [Komfortzone](#) stecken bleibe, kann ich meine Grenzen nicht überwinden und keine innere Stärke entwickeln.

Das eine Ziel kommt ohne das andere nicht aus. **Ich entwickle äußere Ziele, um meine inneren Ziele zu erfüllen, um im Einklang mit mir zu leben.**

Prioritäten setzen – welche Ziele sind dir wichtiger?

Innere Ziele hat ein jeder von uns. Auch du strebst nach solchen Zielen. Vielleicht bewusst. Vielleicht unbewusst. Aber die meisten Menschen, vor allem jene, die gestresst oder unzufrieden sind, sehnen sich nach Harmonie, nach Erfüllung, nach Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit.

Bei den einen stehen nur die äußeren Ziele im Leben im Vordergrund, bei den anderen die inneren.

Auch wenn du den Ausdruck „innere Ziele“ bisher noch nicht gehört oder ihnen keine Beachtung geschenkt hast, bin ich überzeugt, dass auch du welche hast. Sie stehen vielleicht nur nicht im Vordergrund. Welche Ziele du im Leben gerade verfolgst und ob sie für dich die richtigen sind, kannst du mit dem kleinen 4-Fragen-Test herausfinden, den ich für dich vorbereitet habe: Zum Test geht es hier lang: [4 Fragen, ob du auf dem richtigen Kurs bist.](#)

Welche Vorteile es hat, innere Ziele in den Vordergrund zu stellen

- **Sie können unabhängig von Zeit und Raum verfolgt werden**

Ein äußeres Ziel braucht äußere Umstände, Gegebenheiten oder Mittel, um verfolgt und erreicht werden zu können. Innere Ziele können unabhängig von äußeren Umständen verwirklicht werden, weil sie ausschließlich in dir erreicht werden können. *Du kannst jederzeit daran arbeiten, sie zu verfolgen.*

- **Sie sind ein Lebensprojekt**

Ein äußeres Ziel verschwindet mit dem Erreichen des Ziels. Innere Ziele sind ein Lebensprojekt, weil sie niemals abgeschlossen sind. Es wird wahrscheinlich nie einen Punkt geben, an dem ich nicht mehr über mich hinauswachsen kann, an dem ich persönlich nichts mehr dazu lernen kann, an dem ich nicht mehr mit äußeren Unstimmigkeiten konfrontiert werde. *Ich werde also nie aufhören, meine inneren Ziele zu verwirklichen – ich werde demnach nie aufhören, mich selbst zu verwirklichen.*

- **Du kannst nicht scheitern**

Ein weiterer Vorteil von inneren Zielen ist, dass es bei ihnen kein Scheitern gibt. Du kannst dich immer auf den Weg zu ihnen machen. Selbst wenn im Äußeren alles danach aussieht, als wärest du gescheitert: Wenn eine Entscheidung nicht so getroffen wurde, wie du dir das erhofft hast oder etwas nicht so gelaufen ist, wie geplant.

Dein äußeres Ziel im Leben, wäre gescheitert, dein inneres Ziel, innere Stärke zu entwickeln, ist gerade und genau durch dieses Ereignis möglich geworden. *Wer vorrangig innere Ziele im Leben verfolgt, kann aus allem etwas Positives ziehen.*

Natürlich kannst du in dem Sinne scheitern, dass du dich dafür verurteilst, nicht stark genug gewesen zu sein. Du nimmst dir vor, es beim nächsten Mal besser zu machen. *In diesem Moment der Erkenntnis wachst du, auch wenn es sich für dich wie scheitern anfühlt.*

- **Du wirst flexibler für die Möglichkeiten, die dir das Leben bietet**

Wenn du innere Ziel in den Vordergrund stellst, können deine äußeren Ziele spontan wechseln. Wenn die Erkenntnis kommt, dass ein Ziel, von dem du glaubtest, dass es dich glücklich macht, dich eigentlich unglücklich macht. Dann wechselst du den Kurs und suchst einen Weg, der in Übereinstimmung mit deinen inneren Wünschen ist. *So kannst du im Leben viel weiter kommen, als du für möglich gehalten hast.*

- **Dient dir als innerer Kompass**

Wenn das äußere Ziel unerwartet verloren geht oder du gar kein konkretes Ziel hast, kannst du durch das innere Ziel die Richtung heraus finden, in die du gehen solltest. Es ist ein sicherer Wegweiser, weil du spürst, welche Richtung sich gut und stimmig anfühlt und wo du nicht weitergehen solltest. *Daraus ergeben sich dann neue äußere Ziele, die du nach dem inneren Kompass ausgerichtet hast.*

Auf das Scheitern vorbereitet sein

Epiktet sagte einmal: Man darf das Schiff nicht an einen einzigen Anker und das Leben nicht an eine einzige Hoffnung binden.

Daher vertraue niemals 100% auf ein äußeres Ziel. Überlege dir immer, was schief laufen könnte. Nicht, weil es schief laufen wird, sondern, weil du dann besser mit Rückschlägen umgehen kannst.

Es gibt für nichts eine Garantie und jedes Scheitern kann dich aus der Bahn werfen. Je mehr du deine Hoffnung hineinlegst, desto größer wird der Fall. Daher wisse bei jedem äußeren Ziel darum, dass ein Erreichen nicht garantiert ist. Vielleicht ist es wahrscheinlich, vielleicht sehr wahrscheinlich, trotzdem ist es ratsam, sich nicht zu sehr darauf zu verlassen, um sich selbst vor einer Krise zu schützen. **Wisse immer noch um die inneren Ziele und darum, dass du bei einem Scheitern die Möglichkeit bekommst, an der Erfahrung zu wachsen und innere Stärke zu entwickeln.**

Ziele im Leben zu verfolgen schafft Zufriedenheit

Viele Menschen, die in ihrem Alltagstrott gefangen sind, sind unzufrieden, weil ihr Bedürfnis nach Wachstum nicht mehr befriedigt wird. Sie fühlen sich festgefahren, so, als seien sie stecken geblieben.

Nur wer sich herausfordert kann lebendig sein und bleiben und dabei können Ziele im Leben helfen. Ob du dazu vorrangig ein äußeres Ziel festmachst oder ein inneres bleibt dir überlassen (wie du nun weißt entsteht ein äußeres Ziel auch oft – bewusst oder unbewusst – durch ein inneres Bedürfnis. Ein inneres Ziel).

Für mich stehen die inneren Ziele im Vordergrund, weil ich mein Leben dadurch mehr an meinen Wünschen und Bedürfnissen ausrichte und mit dem, was das Leben für mich bereithält, besser umgehen kann.

Das erfordert jedoch auch Mut. Aber wenn du dein Sicherheitsbedürfnis loslassen kannst und deiner inneren Stimme, deinen inneren Zielen folgst, kannst du auf Möglichkeiten treffen, die du mit der Versteifung auf ein äußeres Ziel niemals bekommen hättest. Du kannst auf das Leben treffen, das auf dich wartet.

Welche Ziele im Leben verfolgst du und stehen bei dir die inneren oder die äußeren Ziele im Vordergrund? Ich bin gespannt auf deine Antwort.

Dieser Beitrag ist der Teil der Blogparade „Lebst du schon oder träumst du noch?“ von lebensduft.de

→ <http://kreativgedacht.de/ziele-im-leben/>

David Brügge

Tutorial: Glücklich werden

Vor fünfzig Jahren waren Frau, zwei Kinder, Hund und Eigenheim das höchste der Gefühle. Oft frage ich mich, ob die Menschen damals glücklicher waren als heute. Denn was ist denn die momentane Situation? Die Welt ist voll von einer Unmenge an Zielen, denen du täglich gerecht werden sollst. Sieh dir doch bloß mal die Werbung im Internet an und danach all die Instagram Bilder und Facebook Posts. Heutzutage musst du

- schön
- fit
- reich
- beliebt
- bei jedem Event anwesend sein
- und jedes Land der Erde bereits bereist haben,

um glücklich zu sein. Und das am besten, bevor du 25 wirst. Das lässt uns zumindest das Internet denken.

Wenn ich diese Dinge sehe, stelle ich mir folgende **Fragen**:

1. Was und wie viel davon brauchst du, um glücklich zu sein?
2. Kannst du diese Ziele überhaupt erreichen?
3. Wenn ja, wie?
4. Und macht uns das Erreichen dieser Ziele langfristig glücklich?

Diese Fragen werde ich in meinem Artikel klären.

Zunächst einmal möchte ich darauf hinweisen, dass dieser Artikel Teil einer Blogparade (organisiert von Claudia Bäumer von www.lebensduft.net) ist – lies dir gerne auch die anderen Artikel dort durch!

Ich habe nun einmal viel mit den Themen Selbsthypnose, Klarträumen und Astralreisen zu tun. Grund dafür, warum viele Menschen diese Techniken erlernen wollen, ist die Klärung der Fragen nach dem Sinn des Lebens oder auch danach, wie man glücklich wird.

Und ich sage dir, was ich auch all diesen Menschen sage: Kläre erst einmal, was für dich ganz konkret ein glückliches Leben bedeutet.

Vielleicht stellst du dabei ja fest, dass du gar nicht aussehen willst wie die Fitnessmodels auf den Instagram Bildern, sondern dass du viel lieber ab und an mal schlemmst und gerade so fit leben willst, dass du dich gesund fühlst. Oder aber du stellst fest, dass du gar nicht so viel Geld brauchst, wie du immer dachtest. Diese Erkenntnisse sind elementar wichtig!

Frage dich also **„Wie sieht ein glückliches Leben FÜR MICH aus?“** und notiere dir nur die wichtigsten 5 Punkte, aber so detailliert und ernsthaft wie möglich. Vielleicht findest du die Vorstellung, Eiskunstläuferin zu sein, ja total spannend – aber ist das realistisch? Und wenn nicht: Was fasziniert dich so am Eiskunstlaufen und wie kannst du diese Faktoren für dich zu realistischen Zielen machen? Vielleicht wärst du gerne eleganter, etwas schlanker oder würdest gerne von einem Publikum bewundert werden. Sei ehrlich zu dir selbst!

Wenn du weißt, was du willst, geht es daran, zu überlegen: Wie kann ich diese Ziele erreichen? Oft sind die Lösungen ganz einfach, du musst sie bloß ernsthaft und konsequent durchsetzen. Im obigen Beispiel kannst du zum Beispiel Sport machen, um schlanker zu werden, und dich nebenbei gesünder ernähren. Anbieten würde sich hier ein Standardtanzkurs, wo du auch vor Publikum tanzen kannst oder für Familie und Freunde (letztere kann man in solchen Kursen auch sehr gut finden) Performances vorbereitest. Dadurch werden auch deine Bewegungen eleganter. Gönn dir doch auch eine neue Garderobe! Lass dich hierfür vom Internet inspirieren oder lasse dich von einer guten Verkäuferin beraten. Manchmal können dich tatsächlich kleine materielle Veränderungen langfristig glücklicher machen, da du dich wieder attraktiv, begehrenswert oder „wertiger“ fühlst.

Und damit kommen wir zum entscheidenden Punkt: Wie kannst du die kurzen Moment des Glücksgefühls zu einem langanhaltenden Gefühl werden lassen?

Zunächst einmal: Niemand ist hundert Prozent der Zeit glücklich. Es gibt immer Downphasen und du gewöhnst dich auch irgendwann an einen gewissen Standard. Verabschiede dich also von dieser Vorstellung!

Hier gibt es nun verschiedene Herangehensweisen, und ich empfehle dir meine, die wirklich hervorragend funktioniert: Der **AEW**-Lebensstil.

Das sind die **drei Grundpfeiler** des Prinzips:

Askese – Enthalte dir bestimmte gute Sachen eine lange Zeit vor, denn wenn du sie dann hast, genießt du sie umso mehr.

Ekstase – Die ekstatischen Momente sind die Momente, in denen du genießt.

Wechsel – Begib dich immer wieder in unbekannte Situationen. Durch diese wächst du an dir selbst und lernst viele spannende neue Leute und Sichtweisen kennen.

Wenn du zum Beispiel jeden Tag Eis isst, verliert das Eis an Wert – also freue dich darauf, solange du es aushältst, und du wirst das beste Eis deines Lebens haben!

Wichtig ist es auch, sich niemals in Verhaltensweisen festzufahren, denn Routinen machen dich abhängig. Mache zum Beispiel alleine einen abenteuerlichen Urlaub, buche den Tanzkurs oder probiere ein neues Hobby aus.

Mit dieser Methode lebe ich schon seit Jahren glücklich. Probiere sie aus und lass auch deine Freunde am AEW-Lebensstil teilhaben, indem du diesen Artikel deinen Freunden zeigst, dadurch dass du ihn beispielsweise auf Facebook teilst. Setze dir das Ziel, glücklich zu werden und mache den ersten Schritt zur großen Veränderung!

→ <http://www.selbsthypnose-lernen.online/blog-1/tutorial-gl%C3%BCcklich-werden/>

Lars Hattwig

Erfolgreiche Menschen steuern schrittweise auf ihre langfristigen Ziele zu

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig, keine Frage. Aber dennoch treffen wir gelegentlich auf eine "Sorte" von Leuten, bei denen spürt man geradezu, dass sie etwas antreibt. Sie erzählen hauptsächlich von gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen und schwelgen weniger in der Vergangenheit. Diese Menschen haben ein Vorhaben, haben sich Ziele gesetzt, haben vielleicht sogar eine Vision, auf die sie hinarbeiten. In den meisten Fällen existiert ein Plan, eine Agenda, die sie abarbeiten.

Andere Leute sagen, sie bräuchten keine Ziele oder Visionen (einem prominenten Alt-Kanzler wird das Zitat nachgesagt: "Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen"), sie reagieren flexibel auf die aktuellen Ereignisse und fahren besser auf Sicht.

Hier in diesem Artikel möchte ich besprechen, warum uns eine richtige Zielsetzung motiviert und warum wir uns auf dem Weg dorthin ständig weiterentwickeln.

Er ist Teil der Blogparade "[Lebst du schon oder träumst du noch?](#)" von Claudia Bäumer vom Blog [Lebensduft](#).

Ohne ein klares Ziel bestimmen andere über Sie

Die meisten Menschen haben keine konkreten Ziele. Bei einer Befragung von Passanten in einer Fußgängerzone hört man in der Regel viele Wünsche, aber nur selten, dass jemand gezielt auf etwas hinarbeitet. Vage gehaltene Vorhaben wie "mehr Geld zu haben", "weniger arbeiten zu müssen" oder "mehr reisen zu wollen" sind eher Wünsche, die in dieser Formulierung nicht ernsthaft konsequent befolgt werden. Auch das Vorhaben zum Beispiel eine Weltreise durchzuführen muss sorgfältig geplant werden, sonst erlebt man zu viele Hürden oder es geht übermäßig ins Geld.

Denken Sie einfach nur an die zahlreichen Vorsätze in einer Silvesternacht. Der Vorsatz "mehr joggen zu gehen" ist spätestens nach einer Woche mit nasskaltem Wetter mit Schneeregen wieder vergessen. Auch die geplante Diät wird nach kurzer Zeit wieder aufgegeben und der Vorsatz "[weniger Zigaretten zu rauchen](#) und weniger Alkohol zu trinken", wird spätestens bei der nächsten Party über den Haufen geworfen. Ohne ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, wird das Leben lediglich nur dahin dümpeln wie ein führerloses Schiff im Ozean. Eher werden noch andere Menschen darüber entscheiden, in welche Richtung das eigene Lebensschiff steuert.

Es ist keine rechte Motivation vorhanden, um die notwendige Anstrengung aufzubringen für ein festes und klares Ziel zu arbeiten.

Ein festes Ziel definieren

Ganz anders ist es, wenn Sie sich einen tiefen Wunsch als festes Ziel vornehmen. Ein Vorhaben, auf welches Sie sich ganz und gar konzentrieren, sich quasi selbst dazu verpflichten es umzusetzen, also ein "Commitment" abgeben. Nur wenn Sie eine Sache oder einen Umstand wirklich von ganzem Herzen wollen, wenn das Ziel letztendlich groß genug ist, werden Sie fokussiert darauf hinarbeiten. Sie werden es niemals aus den Augen verlieren und wenn notwendig alles, wirklich alles dafür tun, um es zu erreichen.

Falls Sie überhaupt nicht wissen, was Ihre Ziele sind, gibt es eine gute Möglichkeit, wie Sie dies herausfinden können. Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie feiern Ihren 70-sten Geburtstag und alle Ihre Freunde, Verwandten und Kollegen sind auf Ihrer großen Feier zu Gast und blicken in diversen Reden auf Ihr Leben zurück. Dabei werden nur die positiven Dinge erwähnt und was Sie erreicht haben. Was würden Sie dann gerne zu ihrem 70-sten Geburtstag hören? Schreiben Sie am besten gleich drei Wünsche auf, die Sie auf dieser Rede gesagt bekommen möchten.

Anschließend priorisieren Sie Ihre eigenen Wunschvorstellungen und genau diese setzen Sie sich mit der festgelegten Priorität als Ziele fest! Sie haben schließlich nur ein einziges Leben und ein Recht darauf Ihre Träume zu verwirklichen. Nur das Recht darauf müssen Sie alleine einfordern und umsetzen, das wird Ihnen sonst niemand abnehmen. Denken Sie daran, dass sich nutzlos verstrichene Zeit nicht mehr zurückdrehen lässt und Sie sich später im fortgeschrittenen Alter selbst Vorwürfe machen könnten, nicht mehr aus Ihrem Leben gemacht zu haben.

Große Erfolge erfordern eine Vorbereitung

Von außen betrachtet wird oft behauptet, der große Erfolg sei lediglich Glück. Dabei sind die großen Erfolge, die jemand im Leben erreicht, sind fast nie Zufallsereignisse.

Sie sind das Ergebnis eines großen Vorhabens, einer umfangreichen Vorbereitung. Gleichzeitig muss derjenige auf dem Weg dorthin ausdauernd und beharrlich sein. Denn auf der Strecke zum großen Erfolg wird es Rückschläge und teilweise schmerzhaft Misserfolge geben.

Wenn das vermeintliche Ziel nicht groß oder wichtig genug ist, dann werden die Rückschläge dazu führen das Vorhaben irgendwann einmal aufzugeben.

Setzen Sie sich auch hohe finanzielle Ziele

Gerade bezüglich des Vermögensaufbaus nehmen Sie sich ruhig sehr viel für die nächsten Jahre vor. Setzen Sie sich als Ziel Ihre monatliche Sparrate zunächst auf mindestens 10 Prozent Ihrer Nettoeinkünfte festzulegen. Falls Sie bereits 10 Prozent Ihrer monatlichen Netto-Einnahmen sparen, dann erhöhen Sie die Sparrate in den folgenden Jahren. Ziel sollte sein, in einigen Jahren mindestens 30 Prozent, möglichst sogar 50 Prozent Ihrer Einkünfte zu sparen, also "an sich selbst bezahlen".

Setzen Sie sich gleichzeitig ein ambitioniertes Ziel Ihre passiven Einkommensströme deutlich zu erhöhen. Wenn Sie derzeit bereits 100 Euro monatlich passives Einkommen erzielen, dann versuchen Sie nächstes Jahr Ihr passives Einkommen auf 200 Euro pro Monat zu erhöhen, im darauffolgenden Jahr sollten dann bereits 300 bis 400 Euro monatlich das Ziel sein. Nur wenn Sie ein Ziel haben, das Sie wirklich herausfordert, werden Sie versuchen, sich sehr anzustrengen, Mittel und Wege zu finden dieses Vorhaben umzusetzen. Auf dem Weg dorthin lernen Sie dazu und können aufbauend auf neue Erfahrungen und Fähigkeiten weitere Ziele definieren.

Stecken Sie kleinere Etappenziele ab

Natürlich werden Sie im Standardfall nicht aus dem Stand heraus 50 Prozent Ihrer Einkünfte sparen können. Auch werden Sie nicht innerhalb eines Monats mehrere hundert Euro als passives Einkommen erhalten. Nur den großen Berg vor der Brust kann sogar demotivieren, weil man das Gefühl hat nicht voranzukommen.

Neben dem großen Ziel sollten zur Aufrechterhaltung der Motivation auch kleinere Ziele definiert werden. Denn ein Vorhaben, was erst in 10 bis 15 Jahren erreicht werden kann, ist schwieriger greifbar als Ziele in einigen Monaten oder in einem Jahr. Es gibt den Ausspruch, der sinngemäß lautet: "Wir überschätzen gerne, was wir in einem Jahr schaffen können, aber unterschätzen, was wir in der Lage sind in zehn Jahren zu erreichen." Daher stecken Sie sich kleinere Etappenziele ab, die überschaubar und gute zu erreichen sind. Im Beitrag "Die Meilensteine zum Vermögensaufbau und zur finanziellen Freiheit" hatte ich mögliche Meilensteine auf dem Weg zur finanziellen Freiheit genannt. Das war sicherlich eine relativ grobe Einteilung mit recht großen Schritten. Sich ausschließlich ein Ziel in 10 Jahren zu setzen ist zu lang. Besser sind da halbjährliche oder jährliche Ziele. Ein Beispiel für kleinere überschaubare Ziele können Sie im Artikel "Warum die kleinen Ziele zur finanziellen Freiheit so wichtig sind" nachlesen.

Ich hatte eben gesagt, dass wir auf dem Weg unsere Vorhaben umzusetzen ständig lernen und darauf aufbauend neue Fähigkeiten erlangen. Robert Kiyosaki schrieb dazu in seinem Buch [Cashflow-Quadrant](#) sogar vom Zinseszins-Effekt der kleinen Schritte. So heißt es dort auf Seite 276:

"... Die Untersuchung unterstützte das Konzept der kleinen Schritte, weil jeder kleine Schritt dieses Lernprozesses im Laufe der Jahre Zinseszinsen bringt. Menschen, die überhaupt keinen Schritt unternommen hatten, hatten auch nicht den Vorteil einer ständig wachsenden Menge an Wissen und Erfahrungen, die sich durch "geistige Zinseszinsen" ergeben."

Nicht für alle Aktivitäten Ziele setzen

Natürlich muss man nicht für alle Aktivitäten im Leben mit festen Zielen arbeiten. Sie sollten die wichtigen und großen Vorhaben priorisieren und dort Ziele abstecken. Aber man muss dem Leben auch gewisse Freiheiten und eine gute Portion Spontanität zugestehen. Zum Beispiel muss in einer Woche Urlaub auch nicht jedes Mal alles genau geplant werden. Gerade wer sich in vielen Punkten diszipliniert oder im Alltag viel mit Terminkalendern arbeitet, kann an freien Tagen auch einfach mal aufwachen und schauen, was der Tag so bringt.

Das große Ziel im Blick behalten und sich von Rückschlägen nicht entmutigen lassen

Es lauern im Leben mannigfaltige Gefahren, die einen vom Weg abbringen lassen können. Diese Unwägbarkeiten lassen sich auch gar nicht vermeiden. Daher ist es wichtig sein großes Ziel immer im Blick zu haben. Quasi wie die Sonne, die zwar zwischendurch von Wolken verdeckt ist, aber die wir jeden Tag sehen können. Sie gibt uns das beruhigende Gefühl täglich Licht und Wärme zu erhalten. Ähnlich präsent und dominant sollte tagtäglich das eigene große Ziel sein. Denn dann lassen sich selbst größere Hindernisse und Schwierigkeiten leichter beseitigen als wenn man statt der Sonne lediglich in eine neblige Zukunft blickt. Und, [wer aufgibt, hat in jedem Fall verloren](#).

Ob wir unsere großen Ziele letztendlich in vollem Umfang erreichen oder nicht, ist dabei gar nicht einmal so wichtig. Was wirklich zählt, ist, dass wir uns richtig Mühe geben. Nur wenn wir uns anstrengen, wenn wir über uns hinaus wachsen müssen, lernen wir dazu, wachsen weiter und entwickeln so neue Fähigkeiten. Der eigentliche Sinn eines hohen Ziels ist unsere Entwicklung auf dem Weg dorthin. Je höher wir das Ziel stecken, desto mehr müssen wir wachsen, um es zu erreichen und profitieren vom "geistigen Zinseszins".

Um nach diesen Ausführungen zur Frage der Blogparade zurückzukommen. Träume hat jeder von uns. Während viele Menschen es bei den Träumen belassen, machen sich andere auf den Weg, um Ihre Träume zu verwirklichen. Das Ziel ist der Traum und auf dem Weg dorthin werden wir uns als Persönlichkeit weiterentwickeln. Auf dieser Reise **leben wir** und kommen unserem Traum immer näher.

Hatten Sie persönlich schon einmal eine Phase, bei der sie Ihr Vorhaben hinschmeißen wollten? Haben Sie die Schwierigkeiten dennoch gemeistert und weitergemacht? Mehr Tipps und Informationen, wie Sie Ihren finanziellen Zielen näher kommen können, erfahren Sie im Newsletter.

→ <http://finanziell-umdenken.blogspot.de/2016/05/erfolgreiche-menschen-steuern.html>

Claudia Bäumer

Einmal im Leben will ich...! – Lebe deine Träume

EINMAL IM LEBEN!

Diesen Artikel schreibe ich im Rahmen meiner Blogparade "[Lebst du schon oder träumst du noch?](#)" und ist ein liebevoller Anstupser an Sie, Ihre Träume selbstbestimmt zu leben.

Einmal-im-Leben-Träume lassen uns, haben wir sie uns erst einmal in den Kopf gesetzt, nicht mehr los. Die wollen wir unbedingt. Deren Verwirklichung muss keineswegs viel Geld kosten. Doch leicht zu haben sind solche Projekte nie, das gehört dazu. Genau deshalb sind sie besonders!

DAS MACHT HERZENSWÜNSCHE AUS:

- Sie rühren aus tiefster Leidenschaft, machen uns auf positive Weise sehnsüchtig.
- Sie beflügeln und setzen Kräfte in uns frei, die wir nicht für möglich gehalten haben.
- Sie lassen uns träumen, hoffen und auf das Wunschziel hinarbeiten.

UNVERGESSLICH & DIE SEELE NÄHREND

Und das Schöne am Träume-realisisieren ist:

- Wenn sie nicht sofort umsetzbar sind, erfüllen Sie uns mit Vorfreude. Und das ist wunderbar, jedenfalls dann, wenn man diese zu genießen weiß.
- Während des erträumten Herzenswunsches, oder auf dem Weg zum erträumten Ziel, fühlen wir uns lebendig, sind achtsam und äußerst genussbereit.
- Es beschert uns bleibende Erinnerungen, die uns immer wieder erfreuen und nachhaltig Herz und Seele nähren.

All das ist Lebensfreude pur. Selbst wenn es unterwegs anstrengend ist, empfinden wir es nicht als hart, da wir das, was wir tun, unbedingt wollen. Das ist eine spannende Facette unseres Genussempfindens.

WOLLEN & AUCH TUN!

Welche einmaligen oder besonderen Herzblutwünsche haben Sie sich bereits verwirklicht? Oder träumen Sie noch und packen es nicht so richtig an?

Die meisten Menschen haben einen Traum, den sie gerne leben und verwirklichen möchten. Doch viele von ihnen träumen ein Leben lang von ihrem Traum, ohne ihn je gelebt zu haben.

Wenn wir unsere Träume nicht leben, haben wir etwas Wichtiges verloren:

Ein selbstbestimmtes Leben! Dafür erhalten wir unerfüllte Sehnsüchte, eines nicht gelebten Traumes!

ABER WARUM IST DAS SO?

Zu den beglückendsten Dingen im Leben, gehört das Verwirklichen eigener Wünsche und Ziele. Wenn wir etwas mit Erfolg erreicht haben, spüren wir unsere Kraft und Wirksamkeit. Es steigert unser Selbstwertgefühl und macht uns zufrieden. Doch oft ist es gar nicht so einfach, seine Pläne in die Tat umzusetzen und zu einem Ergebnis zu bringen.

Denn:

ZIELE ZU VERWIRKLICHEN, IST EIN KOMPLEXER PROZESS!

Das wird allerdings oft unterschätzt. Und daher ist es kein Wunder, dass so viele berufliche und private Vorhaben entweder nie angepackt werden oder irgendwo zwischen Entscheidung und Ergebnis versacken.

Vielleicht haben Sie schon zahlreiche Ratgeber zu den Themen Zielerreichung, Aufschieberitis und Veränderung gelesen. Sie wundern oder ärgern sich über sich selbst, dass Sie trotzdem nicht zum Ergebnis kommen. In Büchern und Trainings wird durchaus wertvolles Wissen vermittelt und Anschub-Energie verliehen. Dennoch klappt der Transfer in die Praxis oft nicht.

Und das ist nicht verwunderlich, denn:

- Bei Menschen hakt es an ganz verschiedenen Stellen im Umsetzungsprozess. Wo und warum, gilt es herauszufinden.
- Dann müssen die individuell benötigten Umsetzungsfähigkeiten gezielt entwickelt und trainiert werden, und zwar solange, bis sie in Fleisch und Blut übergehen.
- Es braucht Vorgehensweisen, die zur Persönlichkeit passen und sich auch tatsächlich in den Alltag integrieren lassen.

Wenn es also bei der Verwirklichung Ihrer Ziele klemmt, Sie entweder gar nicht erst loslegen oder mittendrin durchhängen, sollten Sie nicht gleich sich selbst in Frage stellen, alles verwerfen oder aber weiter runddümpeln. Hilfreich ist es, zu schauen, wo genau die Schwierigkeiten liegen.

WAS BRAUCHT ES UM ZIELE ZU VERWIRKLICHEN?

Eins möchte ich vorweg nehmen: Wenn Sie Ihre Ziele trotz bestem Tun und Handeln nicht erreichen, oder persönliche Veränderungswünsche nicht gelingen, dann ist das nie nur eine Frage von Planung oder Selbstdisziplin. Es hakt individuell verschieden an anderen Knackpunkten und Umsetzungskompetenzen.

Deshalb sollten Sie bei Schwierigkeiten nicht gleich die ganze Umsetzungskraft in Frage stellen oder Ihr Ziel gar hinschmeißen.

Viel sinnvoller ist es genau zu untersuchen,

- wo die Voraussetzungen oder Bedingungen nicht stimmen,
- wo Kurskorrekturen oder Zwischenziele erforderlich sind.

Daneben gibt es grundlegende **Umsetzungs-Schubkräfte**, die Sie Ihre Ziele verwirklichen lassen und Ihnen Rückenwind geben.

Diese **Umsetzungs-Schubkräfte** sind:

- **Willenskraft**
- **Zielstrebigkeit**
- **Ausdauer**

MIT STARKEM WILLEN ZIELE ERREICHEN!

Wie tatkräftig Sie trotz aller Schwierigkeiten und Hindernisse Ihr Ziel erreichen, hängt unter anderem auch davon ab, wie stark Ihre Willenskraft als Schubkraft wirkt.

Die stärkste Form der Willenskraft ist die sprichwörtliche „eiserne Willenskraft“, die schon übermenschlich anmutet. Man sagt, mir ihr könne man Berge versetzen. Und im übertragenen Sinn ist das Menschen durchaus gelungen.

Ein eiserner Wille zeichnet sich durch den absoluten, manchmal auch irrsinnigen Drang aus, etwas erreichen zu wollen.

Dann wird ohne Umschweife vorangetrieben oder auch rücksichts- und gnadenlos vorgegangen. Das kommt dann in Redewendungen wie „Da bleibt schon mal jemand auf der Strecke“ oder „Der geht über Leichen“ zum Ausdruck.

Diese Form der Willenskraft ist selten – und darum geht es in der Verwirklichung von Zielen nicht. Wohl aber im Sinne von **WOLLEN & AUCH TUN!**

ZIELSTREBIGKEIT

Zielstrebigkeit ist das tatkräftige Handeln, ausgerichtet auf ein gewünschtes Ergebnis. Sie entsteht durch Entschlossenheit, Fokussieren und Steuern.

Zielstrebigkeit entsteht, wenn:

- Sie entschließen und beharrlich dabei bleiben.
- Sie fokussiert und aktiv auf Ihrem Weg vorangehen.

Zielstrebigkeit wird oft mit „Streben“ negativ besetzt. Manchen erinnert es an die Schule. Da fand man Streber oft doof und wollte bloß keiner sein. Vielleicht ist diese Einstellung noch immer unbewusst so verinnerlicht, warum Menschen nicht zielstrebig leben und handeln.

Andere denken bei dem Wort an unangenehme Fanatiker. Keine Sorge, um diese krasse Form der Zielstrebigkeit geht es hier nicht. Doch wer herausfordernde Vorhaben wirklich angehen und zum Ergebnis führen will, braucht schon ordentlich unermüdlichen Eifer und eine Portion Idealismus, sonst wird aus dem Ziele verwirklichen nichts.

Daher gilt: Willenskraft + Zielstrebigkeit = doppelte Schubkraft.

AUSDAUER

Ausdauer sorgt für den langen Atem, der vor allem dann gebraucht wird, wenn man langfristige Ziele oder gravierende Verhaltensänderungen angehen will.

Da das eben nicht schnell-schnell geht, ist es klug, sich langfristige Ziele in Etappen einzuteilen – Und jede erreichte Etappe als Zielumsetzung zu feiern!

Für das Bestehen auf der Langstrecke sind darüber hinaus weitere Fähigkeiten essentiell, nämlich **Geduld, Selbstregulation und Alleingang.**

Geduld ist in Zusammenhang mit ausdauernden Projekten ganz schön oft gefragt: bei Umwegen, wenn man warten muss, wenn Dinge eben ihre Zeit brauchen, wenn man ewig das gleiche wiederholen muss ... Das Gute ist: Geduld kann man lernen.

Selbstregulation ist noch ein Zacken schärfer als gutes Selbstmanagement, denn hier geht es darum, sich streckenweise extrem anzustrengen und zu regulieren. Das heißt Verzicht. Da kann schon mal etwas wehtun oder man muss bereit sein, sich durchzuquälen. Wer schon mal einen Gipfel bestiegen, ein Buch geschrieben oder 20 Kilo abgenommen hat, weiß, wovon ich rede.

Alleingang – und damit verbunden oft das Gefühl der Einsamkeit – muss man aushalten können, weil das entweder die angestrebte Spitze mit sich bringt oder weil es die Tätigkeit erfordert. Auch hier passen die Bergsteig- und Buchschreib-Beispiele. Alleingang und Einsamkeit kennen aber auch erfolgreiche Manager oder eigensinnige Charaktere, die ausgefallene Wege gehen.

DIE QUINTESSENZ

Egal, ob es bei Ihrer Zielverwirklichung um ein großes Lebensthema oder um einen Herzenswunsch geht:

**Geben Sie nicht vorschnell auf. Schmeißen Sie nicht aus Frust hin.
Bleiben Sie dran und tun Sie, was Ihnen wichtig ist.**

Und wenn Sie Ihre Zielverwirklichung mental unterstützen und voran treiben wollen, dann versuchen Sie es doch mit Meditation, Autogenen Training oder [Selbsthypnose](#). Mit diesen Mentaltechniken kann man aus eigener Kraft die Zielerreichung ungemein beflügeln und erleichtern.

Dennoch: Ums aktive Tun kommt man nicht drum herum. Doch wer seine **Umsetzungs-Schubkräfte** stärkt, kommt müheloser und schneller zum Ziel.

Folgende Beiträge von mir, könnten Sie für Ihre Zielverwirklichung interessieren:

- [Tu, was dir wichtig ist – Schritt für Schritt zum Ziel](#)
- [Wissens-Quickie: Warum schriftliches Reflektieren erfolgreicher macht.](#)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem auch Spaß, auf Ihrem Weg zum Ziel!

Alles Liebe, Ihre Claudia Bäumer

→ <https://lebensduft.net/2016/05/20/einmal-im-leben-will-ich-lebe-deine-traeume/>

Frank Ohlsen

Wenn du einen Traum hast

Wenn Du einen Traum hast, gib alles, um ihn wahr zu machen.

Ich glaube ja, viele Menschen leben Ihre Träume nicht, weil Sie glauben, es nicht wert zu sein. Oder weil sie im so genannten Hamsterrad hängen. Und ihre Träume auf später verschieben.

Doch das ist falsch!

Jeder ist es wert, seine Träume zu leben.

Im Rahmen eines Seminars mit sehr vielen Teilnehmern hielt der Trainer einen 50-Euro-Schein in die Luft.

Er fragte: „Wer von Ihnen möchte diesen 50-Euro-Schein haben?“ Überall gingen Hände hoch. „Ok, einen kleinen Moment“, sagte er und zerknüllte den 50-Euro-Schein. „Wer möchte diesen nun zerknüllten 50-Euro-Schein haben?“ Wieder gingen die Hände in die Luft. „Ok, warten Sie“, sagte er und warf den zerknüllten 50-Euro-Schein auf den Boden und trat mit seinen Schuhen darauf herum, bis der Schein zerknittert und voller Schmutz war. Er hob ihn an einer Ecke auf und hielt ihn wieder in die Luft. „Und wer von Ihnen möchte diesen dreckigen, zerknitterten 50-Euro-Schein immer noch haben?“ Und erneut waren die Hände in der Luft.

„Sehen Sie, Sie haben gerade eine sehr wertvolle Lektion erfahren. Was immer ich auch mit dem Geldschein machte, wie schmutzig und zerknittert er auch ist, es hat nichts an seinem Wert geändert. Es sind immer noch 50,- Euro. So oft in unserem Leben werden wir selbst fallen gelassen, sind am Boden zerstört und kriechen vielleicht im Schmutz – und fühlen uns wertlos. Aber all das ändert ebenso wenig etwas an unserem Wert wie das, was ich mit diesem Schein tat, seinen Wert änderte. Der Wert von jedem einzelnen von uns bleibt immer erhalten, wie schmutzig, arm oder verloren wir auch immer sein werden.“

Soviel vorab zum Wert deiner Person. Du bist wertvoll. So wertvoll, dass du es wert bist, deine Träume zu leben.

Wenn Du denn Träume hast! Ich habe meine Träume. Ich nenne Sie meine Herzenswünsche oder auch die [Big Five for Life](#). Mit diesen Big Five ergibt sich dann auch mein [Zweck der Existenz](#).

Mein ZDE: Mit Entspannung die Leichtigkeit in Dein Leben bringen!

Des Weiteren gibt es dann auch noch meine [Bucket Liste](#). Diese ist noch wesentlich umfangreicher und erinnert mich an all die Dinge, die ich vor meinem Tod erleben möchte.

Erschaffe deinen Sinn des Lebens

Frag nicht nach dem Sinn des Lebens – gib deinem Leben einen Sinn.

Die Big Five for Life und der Zweck der Existenz sind meine Träume und für deren Erfüllung arbeite ich jeden Tag. Manche davon mögen für dich unbedeutend sein, aber sie geben meinem Leben einen Sinn.

Möglicherweise hast du dir um deine Herzenswünsche noch gar keine tieferen Gedanken gemacht. Damit bist du dann aber nicht alleine. Viele Menschen machen sich darum keine Gedanken mehr. Wir haben es einfach verlernt, wurden durch unsere Erziehung oft davon abgebracht. Wir haben unsere Kindheitsträume vergessen. Warum ich jetzt darauf komme? Als Kinder durften wir noch träumen und durften auch diese Träume immer ausleben. Doch mit dem Kindergarten und der Schule begannen dann meist die Einschränkungen. [Wir wurden klein gemacht](#) mit Aussagen wie „Dafür bist du zu klein, zu groß, zu jung, zu alt...“ usw.

Du bist einzigartig

Doch diese Aussagen entsprechen nur dann der Wirklichkeit, wenn Sie aus unserer tiefsten Überzeugung kommen. Und eben da ist der größte Fluch. Diese negativen Suggestionen sind zu unserer Wahrheit geworden.

Doch Du kannst Sie verändern. Folge einfach deinen Träumen.

Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst, du kannst es nicht, du hast in beiden Fällen Recht. (Henry Ford)

Du bist ein einzigartiges Geschöpf und Du bestimmst, was Du erreichen kannst und was nicht.

Meine Schritte zur Erreichung meiner Träume

Im weiteren Verlauf möchte ich Dir eine Anleitung geben, wie ich es schaffe, meine Träume zu leben.

1. Definiere deine Träume als Ziele. Möglicherweise inspiriert dich ja meine [Bucketlist](#), um deine Träume wieder zu finden.
2. Schreibe diese Ziele auf. Und platziere diese Liste an einem Ort, an dem Du sie vor Augen hast. Damit du diese nie mehr vergisst.
3. Spreche mit deinen Mitmenschen über diese Liste. Oft ergeben sich daraus Begegnungen, die dir bei der Erfüllung helfen, die dich unterstützen können. Ich habe dafür sogar meinen ZDE und meine Big Five for Life auf der Rückseite meiner Visitenkarte abgedruckt.
4. [Beginne umgehend](#) damit, an der Erfüllung deiner Ziele zu arbeiten. Mache Termine, lese etwas zu den Zielen, beginne dich auf die Erfüllung vorzubereiten.
5. [Eliminiere deine Zeitdiebe](#). Trenne dich von den Dingen, die dir nicht weiter helfen. [LASS LOS](#)
6. Lasse dich von niemandem von deinen Zielen abbringen. Besonders Deine Freunde, deine Familie und Bekannte werden versuchen, dich von deinen Zielen abzubringen.
LASSE ES NIEMALS ZU!
7. Nutze jede Möglichkeit, dich an deine Ziele zu erinnern. Eine dieser Möglichkeiten kann ein [Visionsboard](#) sein.
8. Wenn Du [eines der Ziele erreicht](#) hast, mache einen Haken dahinter und feiere deinen Erfolg. Schreibe ein [Erfolgstagebuch](#).
9. Bei großen Zielen kann es sinnvoll sein, diese in kleinere Ziele zu unterteilen.

Einige meiner Ziele wiederholen sich und tragen damit zu einer hohen Zufriedenheit in meinem Leben bei.

Denke immer daran:

Ein Job füllt dein Portemonnaie, ein Abenteuer füllt deine Seele.

Für die Zukunft zu sparen ist gut, doch alles nur auf die Zukunft zu bauen, ist fatal. Ab und zu Geld für ein Abenteuer auszugeben füllt unsere Erinnerungen. Und genau diese helfen uns in der Zukunft dann auch noch glücklich zu sein, wenn wir nicht mehr in der Lage sein sollten, die geplanten Abenteuer zu erleben.

Frank Ohlsen: Wenn du einen Traum hast

Nicht umsonst lautet mein Titel des Beitrages:

Wenn Du einen Traum hast, gib alles, um ihn wahr zu machen.

Claudia hat auf Ihrem [Blog Lebensduft.net](#) zu der [Blogparade „Lebst Du schon oder träumst du noch“](#) eingeladen und mich damit erneut zu einem solchen Artikel inspiriert.

Herzlichen Dank liebe Claudia.

→ <http://blog.finde-dich-selbst.net/wenn-du-einen-traum-hast/>

Marina

Wovon träumst du?

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von erfolglosen? Was unterscheidet glückliche Menschen von unglücklichen? Warum schaffen es manche Menschen aus dem Nichts Millionäre zu werden und andere nicht? Sind sie gebildeter? Schlauer? Einfallsreicher? Durchtriebener? Ich denke nicht. Meine Antwort darauf ist: Sie haben Träume. Aber ein Traum alleine reicht natürlich nicht. Diese Menschen wissen, was sie wirklich wollen, aus tiefstem Herzen. Diese Menschen haben ihre Lebensaufgabe gefunden und leben ihren Traum, anstatt ihn nur zu träumen.

Eingeladen zu der [Blogparade „Lebst du schon, oder träumst du noch?“](#) von Claudia Bäumer auf ihrem [Lebensduft Blog](#), habe ich mir ein paar Gedanken über Lebensträume und Ziele gemacht. Da ich gerade selber an einem Punkt in meinem Leben stehe, an dem ich mir überlegen muss, in welche [Richtung meine Karriere gehen soll](#), weil ich nun fast mit meinem Studium fertig bin, passt dieses Thema sehr gut.

Meiner Meinung nach hat jeder Mensch eine Lebensaufgabe. Wir alle haben eine Mission, eine Bestimmung oder Berufung. Viele von uns haben sie nur vergessen, oder sich noch nie damit beschäftigt. Als wir noch Kinder waren hatten wir große Träume. Es gab kein Limit für uns wenn es ums träumen ging. Alles war möglich. Bis uns die Erwachsenen erzählten, dass wir damit aufhören sollen, weil unsere Träume sowieso unerreichbar seien. Wir sollen uns lieber für Dinge interessieren die Geld bringen oder von der Gesellschaft gut angesehen werden. Und deshalb haben wir unsere Träume losgelassen, sie bald einfach vergessen.

Die meisten Menschen gehen den Weg, den ihnen ihre Eltern, Verwandte oder Freunde vorgegeben haben. Sie kommen gar nicht auf die Idee, dass da vielleicht noch mehr sein könnte. So viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Job. Sie hassen es, wenn der Wecker morgens klingelt und ein langer Arbeitstag bevorsteht. Aber muss das wirklich sein? Müssen wir uns quälen, um überleben zu können?

Und dann gibt es Menschen, die ihre Lebensträume kennen. Sie wissen, wie ihr Leben eigentlich aussehen sollte. Sie wissen, was sie gerne tun würden. Aber sie haben Angst, den ersten Schritt zu wagen. Sie sagen sich, dass es sowieso nicht klappen wird. Haben Angst davor ausgelacht zu werden, wenn sie es versuchen. Oder sich finanziell zu ruinieren.

Wenn man seine Träume kennt, hat man schon mal einen großen Vorteil. Denn wie kann man etwas erreichen, wenn man kein Ziel vor Augen hat? Ziele sind extrem wichtig. Jeder Mensch sollte Ziele und Träume haben. Und jeder Mensch HAT Ziele und Träume.

Marina: Wovon träumst du?

Aber manche müssen sich erst ein bisschen mehr mit sich selber beschäftigen, um diese herauszufinden. Oft ignorieren wir unsere innere Stimme nämlich und hören lieber auf andere.

In [diesem Artikel](#) habe ich ein tolles Buch vorgestellt, welches einem dabei helfen kann seine kreativen Talente zu entdecken. Das Buch würde ich jedem empfehlen, der mehr über sich und seine Fähigkeiten herausfinden will.

Sobald man herausgefunden hat, was der persönliche Lebenstraum ist, heißt der nächste Schritt: Action! Es muss kein großer Schritt sein. Wir fangen mit Minischritten an. Ein Fuß vor den anderen. Vielleicht sollte man sich erst mal einfach nur informieren.

Will man beispielsweise sein eigenes Café eröffnen, dann sollte man sich als erstes über rechtliches und organisatorisches informieren, so lange, bis man den totalen Durchblick hat. Will man einen Marathon laufen, könnte man sich einen Trainingsplan erstellen. Will man ein Buch schreiben, könnte man mit einer groben Skizze der Struktur des Buches anfangen. Ich persönlich finde es auch toll, mir Motivationsvideos auf Youtube anzuschauen. Das inspiriert mich total und ermutigt mich immer!

Für mich hat jeder Mensch das Potential dazu, seine Träume zu verwirklichen. Dass manche Menschen zu schwach dafür sind, zu ungebildet oder zu dumm, ist einfach nicht wahr! JEDER hat das Zeug dazu. Man muss nur an sich glauben, [dann geht alles](#). Und das müssen viele eben erst lernen. Auch ich arbeite jeden Tag daran. Aber es geht. Man kann alles lernen. Und je mehr Schritte man in die richtige Richtung geht, desto selbstbewusster und selbstsicherer wird man. Denn man merkt bald, dass viel mehr in einem steckt, als man sich zugetraut hätte.

Als ich angefangen habe, mich mehr mit mir selbst und meinen Träumen zu beschäftigen, habe ich endlich meinen ersten Roman zu Ende geschrieben und ich habe diesen Blog gestartet. Ich habe schon immer gerne geschrieben, aber nie etwas daraus gemacht, weil ich mir eben nicht zugehört habe. Als Kind wollte ich immer unbedingt Schriftstellerin werden. Das war mein größter Traum. Und dann habe ich es vergessen, wie es die Meisten tun. Jetzt will ich aber an meinen Träumen arbeiten. Ich will mich nicht mit einem Leben zufrieden geben, dass in Ordnung ist. Ich will mein Traumleben leben! Und ich weiß, dass es möglich ist. Und zwar für uns alle. Wir müssen nicht schlauer, gebildeter, talentierter, leistungsfähiger, begabter sein oder aus einer reichen Familie kommen. Wir müssen nur ein Ziel haben, uns darauf fokussieren, an uns glauben und uns von nichts und niemandem etwas anderes einreden lassen!

→ <https://absichtlich-leben.blogspot.de/2016/05/wovon-traumst-du.html>

Philipp

Der Schweinehund lässt grüßen

Heute Morgen, eigentlich gerade eben, habe ich kurz gehadert, ob ich nicht langsam des täglichen Bloggens überdrüssig geworden bin, um mich nur ein weiteres Mal daran zu erinnern, dass hier gerade meine Faulheit, Bequemlichkeit und mein Schweinehund spricht, der heute Morgen sehr hungrig zu sein scheint. Kurz überlegte ich, das tägliche Bloggen in ein, vielleicht dreimal-die-Woche-Bloggen umzuwandeln, um mir mehr Zeit zu geben, die Texte tiefer, reifer, substantieller zu entwickeln, was ich sicherlich (nicht) tun würde, hätte ich nur mehr Zeit. Wer es glaubt wird natürlich seelig, es würde nämlich so laufen, dass ich an den freien Tagen, meinen Hintern nicht hochbekommen würde, es auf Morgen, Übermorgen verschieben würde, und ruckzuck wäre eine weitere Woche vorüber, überraschenderweise ohne einen einzigen Blogpost. Als Antwort darauf, oder als Ausgleich dafür, würde ich die folgende Woche natürlich wieder voll reinhauen, am besten gleich fünf Sachen veröffentlichen, aber am Ende dieser Woche, wenn die Besucherzahlen runtergehen, ich keine neuen Follower mehr bekommen, die ganze Sache in Frage stellen, den Weg des geringsten Widerstands gehen, denn er ist so einfach, und den Blog komplett aufgeben. So würde es nämlich ablaufen, dass weiß ich ganz genau! Zugegebenermaßen ich war die circa letzten 10 Tage etwas fauler, was meinen Anspruch angeht, ich bin am Morgen ein paar Mal liegengeblieben, musste dafür auf der Arbeit schreiben, es geht, es ging, aber das ist ja nicht der Sinn, mein Sinn an dem ganzen Projekt, halbarschige Texte und Gedichte zu schreiben, sondern etwas zu schaffen, worüber ich stolz bin, mal mehr mal weniger, aber zumindest an diesem Tag alles zu geben was in mir steckt, dem Prozess zu vertrauen und viele aufeinanderfolgende Schreibtagen zu sammeln, bis mir das ganze so dermaßen in Fleisch und Blut übergeht, dass es mein täglich Brot wird, meine Luft zu atmen. Theoretisch alles natürlich machbar, aber die Schwierigkeit an idealistischen Träumen liegt an ihrer praktischen Umsetzung und das man eben nicht in einem sterilen Raum lebt, in dem ich mich ganz und gar auf meinen Traum, mein Ziel konzentrieren kann. Von daher, sperre ich lieber den verdammten Schweinehund wieder in seinen Käfig, ziehe auch ein weiteres Mal meinen Kopf aus meinem Po und hacke und kratze weiter, Tag für Tag, auf Tastatur und Papier.

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/05/23/der-schweinehund-laesst-gruessen/>

Philipp

Bringt nichts, einfach weiter!

„[Bringt nichts, einfach weiter](#)„....soben die Lottozahlen kontrolliert, dreimal darf man raten, nicht gewonnen. Einen Follower über das Wochenende verloren, es regnet und noch immer bin ich kein weltbekannter, stinkreicher Buchautor, wohne noch immer zur Miete, habe kein Auto, Bahntickets sind schweineteuer, einen Kaffee bekommt man heutzutage nicht mehr unter drei Euro, der 500 Euroschein wird abgeschafft (nicht das ich einmal einen besessen hätte), morgen muss ich ein weiteres Mal arbeiten gehen und so wie es aussieht wohl auch für den Rest der Woche, es ist Mitte des Monats und ich bin recht abgebrannt, ich arbeite noch immer zu viel an Dingen die ich nicht mag und viel zu wenig an Dingen die ich mag, und noch ganz viel mehr, aber: „*Bringt nichts, einfach weiter!*“

→ <https://freeculturedmindblog.wordpress.com/2016/05/16/bringt-nichts-einfach-weiter/>

Thomas Wehrs

Den unmöglichen Traum leben

Eingeladen zu der Blogparade "[Lebst du schon, oder träumst du noch?](#)" – von Claudia Bäumer – schreibe ich heute diesen Artikel.

Im Musical „[Man of La Mancha](#)“ singt Don Quichote die Ballade „The Impossible Dream“. Darin singt er von einem imaginären Ziel. Während er dieses Lied singt, sitzt er in einem Gefängnis. Keine Aussicht auf Entlassung. Er singt von seinem Traum. Von einem Ziel. Er erzählt davon, dieses Ziel erreicht zu haben. Die Mühsal auf sich genommen zu haben. Das Gefühl dieses Ziel geschafft zu haben.

Mit diesem Artikel möchte ich dazu beitragen, dass du deinen Traum leben kannst: Es lohnt, den eigenen Weg zu gehen. Egal, wie unmöglich die Aussicht wirkt, das Ziel zu erreichen. Es lohnt immer; auch nur für einen Tag. Warum das schon ausreicht, erkläre ich in diesem Artikel.

Träume sind Schäume, oder?

Mit dem Lied „Impossible Dream“ verbinden mich viele Erinnerungen. Als Heranwachsender bewunderte ich den Schauspieler [Peter O’Toole](#), der diesen Mann verkörperte. Er sang mit so einer Überzeugung und Ausdruckskraft. Ich konnte die Enttäuschung und Trauer regelrecht in seiner Stimme hören. Gleichzeitig faszinierte mich seine dargestellte Beharrlichkeit. Das Ziel vor Augen zu haben. Die innere Kraft des Erreichens zu spüren. Ohne Blick auf die Ausweglosigkeit seiner Situation. Das Gefängnis, die Einsamkeit, die Isolation. Ich weinte dabei und fühlte regelrecht die Kälte der Gefängnismauern.

Für mich ist dieses Lied eine Hommage an Kraft, Zuversicht und Vertrauen. Meinen Weg zu gehen – no matter what. Egal welche Hindernisse oder Schwierigkeiten auftauchen. Wie ausweglos auch meine aktuelle Situation wirkt. Die Gefängnismauern dieser Szene symbolisieren für mich Alltag – im übertragenen Sinne gesehen. Die Eingeschränktheit und Begrenzung im eigenen Aktionsraum. Die fehlende Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten. Das fehlende Vertrauen in das eigene Können. Was habe ich zu verlieren, wenn ich mich auf den Weg mache? Gar nichts. Ich kann nur gewinnen.

Generell gibt es in der Veränderung fast nie die Wahl zwischen absolutem Risiko und absoluter Sicherheit. Anders gesagt: Kein „Ganz“ und kein „Gar nicht“. Fast immer geht es nur darum, kleine Schritte in die richtige Richtung zu machen. Wenn ich Gärtner sein möchte, dann belege ich zum Beispiel einen Kurs in Landschaftsarchitektur.

Ich kann auch mit einem Blumenbindkurs starten. Oder ich möchte Schauspieler werden. Dann habe ich kleine Rollen zu suchen. Dazu kann ich die Möglichkeit der Schauspielschule ausloten. Ich könnte auch mit Bücherlesen starten über Personen, die diesen Weg schon gegangen sind. Dort kann ich mir weitere Inspirationen holen. Du siehst, es gibt viel kleine Schritte in die Richtung meines Traums.

Leg los – Du schaffst das

Erst Handeln bringt Klärung – mehr als das: „Es zieht das Glück in Form von Gelegenheiten und Informationen an“, sagt [Barbara Sher](#). Und Schritt für Schritt verändert sich mein Leben. Unterstützung habe ich mir geholt, indem ich mich unter Gleichgesinnte begeben habe. Ich habe mit Leuten gesprochen, die meine Begeisterung teilen. Heute gibt es Möglichkeiten in Internet-Foren zu gehen. Besser ist es allerdings an Orte zu gehen, wo ich meinesgleichen treffe. Das kann eine Theateraufführungen sein oder auch eine Ausstellungseröffnung. Dies sind nur meine Favoriten als Beispiele und sollen dich dazu anregen, deine zu suchen, zu finden und weitere zu entdecken.

Wenn ich nicht meine Träume lebe, was dann?

„Das sind doch nur Flausen“, höre ich dich sagen. „Das bringt doch nichts. Das schaffst du sowieso nicht“. Klare und tödliche Sätze für Phantasie und Inspiration – für meine Träume, die ich real werden lassen möchte. Insbesondere gern von ach so „guten Freunden“ geäußert. Betont wird, dass es mit den besten Absichten (für wen eigentlich?) ausgesprochen wird. Doch ich wehre mich innerlich, besonders nachdem Menschen dagegen gesprochen haben. Meine Träume verankern sich noch tiefer in mein Herz. Dort sind sie richtig.

Wenn du also „kneifst“, deine Träume zu verfolgen, wenn du auf diese Freunde hörst, dann wirst du bestimmt unzufriedener und gradezu unglücklich.

Es lohnt – auch nur für einen Tag

Mein Geld für Dinge auszugeben, macht mich allein nicht glücklich. Auch nicht, indem ich versuche, schöne Erfahrungen endlos zu wiederholen. Zum Beispiel im Urlaub immer an denselben Ort zu fahren. Ich fühle Glück in meinem Leben, wenn ich die Dinge tue, die ich immer schon mal machen wollte. Denn genau dies sind die Dinge, die uns berühren und sich uns einprägen.

„Neues zu tun hilft, das Gefühl der Zeit auszudehnen“, hat der niederländische Psychologe [Douwe Draaisma](#) vor einiger Zeit in einem Interview gesagt. Denn: „Wenn wir zurückschauen, kommt uns eine Phase intensiver Eindrücke viel länger vor.“ Und auf der anderen Seite? Er sagt: „Was uns kaltlässt, was ohne Bedeutung für uns ist, hat kaum eine Chance, sich in unser autobiografisches Gehirn einzuschreiben.“

Die Glücksforschung spricht deshalb seit einigen Jahren unter dem Fachbegriff „creating memories“ davon, wie wichtig es ist, dass wir uns Erinnerungen verschaffen: Erfahrungen und Ereignisse, die uns positiv beeindruckt haben. Erfahrungen, die unser Leben zum Besseren verändert haben. Entscheidungen, die uns aus dem so genannten Trott herausgeholt haben. Erlebnisse, die uns aus unserer [Komfortzone](#) gelockt haben. So kann ich ein glückliches Leben führen. Ich möchte gern zufrieden sein, mit mir und meiner Umwelt.

Welche Erlebnisse möchtest du realisieren? Welche Träume hast du noch nicht gelebt?

→ <http://blog.fuelboxworld.de/unmoeglichen-traum-leben/>

Anne

Lebst du schon, oder träumst du noch?

Du kennst das: Nicht immer läuft alles rund in deiner Karriere. Es gibt die „Auf und Abs“. Manchmal überlegst du vielleicht sogar, ob deine Berufswahl richtig war. Du beneidest vielleicht Andere um Ihren Job und sitzt die Zeit auf der Arbeit einfach ab.

Für diesen Beitrag haben wir uns von der [Blogparade](#) „Lebst du schon, oder träumst du noch?“ inspirieren lassen und uns den Titel zum Thema gemacht – passt schließlich perfekt für deine Karriere.

Arbeitszufriedenheit in Deutschland

Laut der [„Jobzufriedenheit 2015“ der Manpower Group](#) ist in Deutschland jeder Zweite Arbeitnehmer unzufrieden mit seinem Beruf. Jedoch ändern nur wenige etwas an ihrer Situation. Sie träumen lediglich von einem anderen Leben und verschenken **Lebenszeit** in einer Jobsituation, die nicht zufriedenstellend ist.

Wenn du dich in diesen Überlegungen wiederfindest, solltest du dir deshalb ein paar grundlegende Fragen stellen:

1. Was sind die Gründe für meine Unzufriedenheit?
2. Was sind 5 grundlegende Arbeitsbedingungen für mich, um zufrieden zu sein?
3. Ändert der Wechsel des Arbeitgebers etwas an meiner Situation?
4. Kann ich mit meinem Werdegang vielleicht in eine andere Richtung gehen?
5. Gibt es etwas, was ich tatsächlich gerne machen möchte? Und wenn ja, wie realisiere ich das?

Mach es dir nicht zu einfach bei der Beantwortung der Fragen.

Folgende Denkweisen solltest du, wenn du wirklich etwas ändern möchtest, aus deinen Gedankenmustern streichen:

Ach, ich bin schon zu alt für was Neues!

...Doch ab wann ist „zu alt“ für dich? Mit 25? Mit 30? 45?

So schlimm ist es ja gar nicht. XY geht es noch viel schlechter!

...Nur, weil eine andere Person viel besser über das eigene Leben klagen kann, bedeutet das nicht, dass es dieser Person wesentlich schlechter geht. Häufig ist es lediglich ein zu heißer Kaffee, der das Leben besagter Person schwer macht.

Die paar Jahre halte ich noch irgendwie durch!

...Aber willst du diese letzten Jahre jeden Morgen mit Bauchschmerzen bei den Gedanken an die Arbeit aufstehen?

Ich habe mich halt falsch entschieden. Mit dieser Entscheidung muss ich eben leben!

...Fehlentscheidungen gehören zum Leben dazu, dennoch musst du damit nicht dauerhaft leben. Du kannst stattdessen aus deinen Fehlern lernen und die bisherigen Erfahrungen für einen neuen Weg nutzen.

Die meisten schrecken aus der **Angst vor Neuem** und vor Veränderungen zurück. Es ist wichtig, dass du dir darüber im Klaren bist, ob es sich bei deiner Unzufriedenheit nur um eine „**Phase**“, oder ob es sich um einen stetigen Faktor handelt.

In der Psychologie gibt es das „**Locus of Control**“-Model nach Rotter, in welchem deine Kontrollüberzeugung erklärt ist. Genauer gesagt, ob du die Ursachen für dein „**Schicksal**“ durch äußere Umwelteinflüsse bedingt siehst oder der **Überzeugung** bist, dieses durch deine Verhaltensweisen selbst beeinflusst.

Spannend dabei ist, dass es Menschen gibt, welche zwar **Misserfolge** durch sich selbst bedingt sehen, **Erfolge** jedoch von äußeren Umständen. Hierzu ein Beispiel: Ein Student bekommt ein exzellentes Ergebnis in einer Hausarbeit, ist jedoch überzeugt, dass der Dozent einfach sehr lasch bewertet. Wenn der gleiche Student aber ein sehr schlechtes Ergebnis bekommt, nimmt er an, einfach zu dumm zu sein und daran, egal was er tut, nichts ändern kann.

Dass Menschen wie dieser Student wahrscheinlich **tendenziell hoffnungsloser** und resignativer sind, wird dir sofort klar sein. Es wird dich nicht wundern zu erfahren, dass Menschen, welche Erfolge auf sich selbst zurückführen, **tatsächlich auch erfolgreicher** sind.

Das Beispiel des Studenten kannst du leicht auf deine eigene berufliche Situation übertragen. Siehst du dich als Opfer deiner beruflichen Situation, wirst du wahrscheinlich resignieren und nichts verändern.

Anne: Lebst du schon, oder träumst du noch?

Deswegen geben wir dir jetzt ein paar Tipps, wie du deine Ziele verwirklichst:

1. **Überlege** dir ganz genau, was du möchtest. Und zwar nicht einfach pauschalisiert wie „nen anderen Beruf“. Formuliere dein **Ziel** so **konkret wie möglich**. Wenn dein Ziel steht, hast du die Hälfte schon geschafft!
2. Denke nach, **was alles nötig ist**, um dein gesetztes Ziel zu erreichen. Verschiedene Hürden, Stationen sowie **Lösungen für die Umsetzung**.
3. Mache dir einen **Zeitplan**. Dieser hält dich davon ab, Dinge aufzuschieben. Setze dir **Meilensteine**, was du bis wann realisieren möchtest.
4. Bleibe am Ball. Lasse dich nicht von deinen Zielen abbringen. Es werden bestimmt **Rückschläge** kommen, aber diese gilt es zu **bewältigen**. Schließlich hast du nun dein großes Ziel vor Augen!
5. Egal was du tust, **denke positiv**.

Mit dieser **Anleitung** wird es dir in Zukunft leichter fallen **dein Leben nicht zu träumen** sondern tatsächlich auch zu **realisieren**. Verschenke nicht deine Zeit mit einem Beruf, der dich nicht glücklich macht, sondern fange an, deinen Traumjob zu ergattern.

Wir wünschen dir dabei viel Erfolg!

→ <http://karriere-guru.de/lebst-du-schon-oder-traeumst-du-noch/>

Warum Träume & Wünsche so wichtig sind

Dieser Artikel ist eine Ergänzung zu meinem Artikel [Einmal im Leben will ich...! – Lebe deine Träume!](#) aus meiner [Blogparade](#) und geht der Frage auf den Grund, warum Träume und Wünsche so wichtig für uns sind.

Die meisten Menschen haben einen mehr oder weniger großen Traum oder Herzenswunsch. [Einmal im Leben](#) auf einer Bühne stehen, eine Fremdsprache lernen, ein Haus bauen, auswandern in das Lieblings-Urlandsland, sich selbstständig machen, eine Weltreise mit dem Segelschiff...

Träume zu haben bedeutet nicht, naiv zu sein. Im Gegenteil: Man hat ein Ziel vor Augen, welches man erreichen will und tut alles dafür, dieses Ziel zu verwirklichen. Viele große Denker und Macher wurden einst belächelt und sind heute die Urheber für so großartige Dinge.

Träume & Wünsche sind der Motor unseres Lebens!

Träume und Wünsche sind das, wofür wir leben und was uns antreibt. Sie geben unserem Leben oft einen Sinn und erzeugen positive Empfindungen in uns, wonach wir ja alle irgendwie streben. Auch definieren wir durch Wünsche und Träume [innere Werte](#), die uns wie ein Kompass die Richtung zeigen.

Hat man einen Traum verwirklicht, ist das ein Erfolgserlebnis, das einen stark macht. Man weiß, dass man etwas erreicht hat und sein Leben selbstbestimmend gestalten kann. Deshalb können sich erfüllte Träume auch auf andere Lebensbereiche, positiv und motivierend auswirken und Veränderungen ermöglichen.

HABEN WIR NOCH TRÄUME?

In jungen Jahren schauen wir auf all die Möglichkeiten, welche uns das Leben bietet. Unser Blick ist noch unverbaut und hoffnungsvoll. Auch sind wir noch mutig und haben wenig Angst, etwas Neues auszuprobieren. Unsere Maxime ist das Lebenslustprinzip. Wir folgen intuitiv den Dingen, die uns Spaß bereiten.

Irgendwann kommt dann der Ernst des Lebens. Uns wird gesagt, was im Leben zählt und worauf es ankommt. Zu diesem Zeitpunkt sind unsere Erfahrungen meistens noch begrenzt und so fangen wir an, nach dem Lebensfahrplan anderer Menschen zu leben und es anderen Recht zu machen. Oft wagen wir es kaum mehr, so zu leben wie wir es wollen, wie wir uns das Leben vorstellen und wünschen. Zu sehr richten wir uns an den Wünschen und Willen anderer.

Doch dabei vergessen wir etwas ganz Wichtiges:

Wenn wir so leben, wie andere es wollen, dann leben wir nach dem Lebensfahrplan dieser Menschen.

So, wie andere Menschen das Leben für richtig empfinden, oder was sie als wichtig erachten. Doch dieser Lebensfahrplan geht oft an unseren eigenen Lebenszielen und Träumen vorbei, weil er nicht auf uns zugeschnitten ist.

Jeder Mensch muss für sich selbst entscheiden, wie er leben will, was für ihn wichtig und richtig ist und welche Ziele und Träume er hat. Nur so kann ein selbstverwirklichtes und zufriedenes Leben gelingen. Denn sonst leben wir nach den Vorstellungen der anderen.

DEN EIGENEN ZIELEN, WÜNSCHEN & TRÄUMEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Die folgenden Übungen können Ihnen dabei helfen, Ihren persönlichen Zielen auf die Spur zu kommen. Sie müssen dafür nicht alle Übungen durchführen. Wählen Sie die Übungen, die Ihnen am ehesten zusagen und gefallen.

Allerdings kann es hilfreich sein, die Frage nach den eigenen Zielen, aus verschiedenen Perspektiven heraus zu betrachten.

- **ÜBUNG 1: DIE PERSÖNLICHEN LEBENSBEREICHE ERKENNEN**

Wenn Sie herausfinden wollen was Sie in Zukunft erreichen möchten, ist es nützlich, sich zuerst etwas genauer mit der momentanen Lebenssituation auseinandersetzen. Mit dieser Übung bekommen Sie Klarheit über Ihre jetzigen Lebensbereiche und deren Bedeutung für Ihr Leben.

- **ÜBUNG 2: ANALYSE DES EIGENEN LEBENS**

Um herauszufinden was Sie wirklich wollen, ist es hilfreich zu erkennen, was Ihnen gut tut und was nicht. Schauen Sie deshalb mal nach, was die positiven und was die negativen Dinge in Ihrem Leben sind.

- **ÜBUNG 3: DER IDEALE TAG**

„Der ideale Tag“ ist eine wunderbare Übung, bei der Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen können. Werfen Sie für diese Übung einfach mal einen Tag lang, alle Realitäten über Bord und träumen Sie von Ihrem „perfekten“ Leben.

So, wie Sie sich Ihr Leben wünschen würden. Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist rundherum perfekt und stellen Sie sich vor, wie ein Tag in diesem Leben aussehen könnte. So erkennen Sie auf spielerische Art, was Ihnen wirklich wichtig ist.

- **ÜBUNG 4: DER 80. GEBURSTAG**

Meist blicken Menschen im hohen Alter, auf Ihr Leben zurück. Neben Erinnerungen mischt sich dabei oft auch die Sehnsucht nicht gelebter Träume. „Einmal im Leben hätte ich gerne...“ – Stellen Sie sich vor, Sie feiern Ihren 80. Geburtstag und blicken auf Ihr Leben zurück. Welchen Traum oder Herzenswunsch gibt es, wo Sie es bereuen würden, ihn nicht gelebt zu haben?

Oder andersherum: An welchen **gelebten** Traum oder **verwirklichten** Herzenswunsch würden Sie sich voller Stolz, mit Freude, Zufriedenheit und Begeisterung erinnern? [Tun Sie es, gehen Sie Ihre Ziele an!](#)

- **ÜBUNG 5: ZIEL-LISTE SCHREIBEN**

Wenn Sie Ihre Ziele, Wünsche und Träume herausgefunden haben, ist es an der Zeit, diese [schriftlich zu fixieren](#). Dadurch verleihen Sie Ihren Zielen mehr Kraft, als wenn sie nur durch Ihren Kopf schwirren und in Ihren Gedanken existieren. Bevor Sie Ihre Ziel-Liste erstellen, schreiben Sie zunächst alle Dinge auf, die Sie erreichen wollen. Dadurch erhalten Sie einen ersten Überblick und eine Orientierung Ihrer persönlichen Ziele. Schreiben Sie die Antworten folgender Fragen auf:

- Was will ich in meinem Leben / Was ist mir wichtig?
- Was will ich erreichen?
- Was will ich besitzen?
- Was will ich werden?
- Was will ich können?
- Was will ich behalten?
- Was will ich nicht mehr?

Nun haben Sie einen Überblick Ihrer Wünsche und Bedürfnisse, welche Sie mit Ihrem Ziel verknüpfen. Jetzt fertigen Sie Ihre Ziel-Liste an.

Wichtig hierbei ist eine positive, reale Formulierung:

Ziel: Berufliches, Karriere, Erfüllung

- Toller, erfüllender Arbeitsplatz beim Fernsehen
- Großes, helles Büro
- Selbstständig in der Modebranche

Ziel: Finanzielles, Materielles

- Große, freundliche Wohnung in München mit mindestens 150 qm Wohnfläche
- 25.000 EUR bis in 5 Jahren gespart
- In zwei Jahren Geld für Reise nach Brasilien zusammen

Ziel: Freunde, soziale Kontakte

- Veranstalte ein Klassentreffen
- Treffe mich zweimal die Woche zum Kartenspielen mit Hans und Traudel

Ziel: Hobby, Freizeit, Entspannung

- Mehr lesen
- Einen Meditationskurs machen

Mit dieser Ziel-Liste haben Sie nun einen Überblick Ihrer Träume und Wünsche und wissen, was Ihnen wichtig ist. Eine erste Ziel-Liste kann sehr lang werden und damit leider auch unüberschaubar. Das kann dazu führen, dass Sie den Überblick verlieren, nicht wissen wo Sie anfangen sollen und entmutigt Ihr Vorhaben aufgeben.

Deshalb ist folgende Übung sehr hilfreich:

• **ÜBUNG 5: IHR ZIEL-FAVORIT**

Haben Sie viele Ziele auf Ihrer Liste aus Übung 4 stehen, besteht die Gefahr, dass Sie sich verzetteln und entmutigt aufgeben. Deshalb ist es ratsam, dass Sie sich zunächst für Ihr wichtigstes Ziel entscheiden. Das Ziel, das Ihnen am meisten am Herzen liegt und bei dem Sie bereuen würden, wenn Sie es nicht verwirklicht und gelebt hätten. Wenn Sie sich nicht entscheiden können, welches Ziel für Sie am meisten Gewichtigkeit hat, können folgende Hilfsmittel hilfreich sein:

Hilfreiche Fragen – Durch gezielte Fragen können Sie herausfinden, ob Ihnen ein Ziel wirklich wichtig ist.

Der Preis Ihres Zieles – Bei jedem Ziel, für das Sie sich entscheiden, gilt es auch zu prüfen, welchen Preis dieses Ziel hat und ob Sie bereit sind, diesen Preis zu zahlen.

Der Antrieb hinter Ihren Zielen – Indem Sie Ihren inneren Antrieb hinter einem Ziel erkennen, finden Sie heraus, ob es Ihnen tatsächlich um dieses spezielle Ziel oder vielleicht um etwas ganz anderes geht.

Wenn Sie sich nun für ein Ziel entscheiden sollen, fragen Sie sich vielleicht, was aus all den anderen Zielen wird? Ganz einfach: Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie ein neues Ziel zu Ihrem Favoriten wählen. Die anderen Ziele gehen also nicht verloren, vielleicht kommen neue Ziele hinzu oder ein bisheriges Ziel ist nicht mehr wichtig für Sie.

Das Wichtigste: Keine Angst vor falschen Entscheidungen!

Sie brauchen keine Angst haben, sich vielleicht falsch zu entscheiden. Klarheit über die eigenen Ziele zu bekommen, ist in der Regel ein Prozess, der viele Tage, Wochen, Monate und manchmal sogar Jahre dauern kann. Ihre Ziele sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn Sie Ihre Prioritäten morgen anders setzen wollen, dann überlegen Sie es sich eben anders. Sie sind deswegen nicht rückratlos, sondern Sie sind flexibel. Gestatten Sie sich, Ihre Meinung zu ändern und dazu zu lernen – das ist das Leben.

Nun wissen Sie, was Ihnen wichtig ist und welche Ziele Sie in Ihrem Leben gerne verwirklichen möchten. Jetzt geht es an das [Tun und umsetzen](#).

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Träume und den festen Entschluss, diese zu leben!

Alles Liebe, Ihre Claudia Bäumer

→ <https://lebensduft.net/2016/05/26/warum-traeume-wuensche-so-wichtig-sind/>

Torge Janiesch

Ziele manifestieren

Heute schreibe ich einen Artikel zum Thema „Lebst du schon oder träumst du noch?“. Eine Blogparade von Claudia Bäumer von Lebensduft.net

Interessanterweise habe ich Ziele in meinem Leben erreicht, wenn ich sie lang genug gewollt habe. Ich hatte zum Beispiel die Vision und den Traum vor ziemlich genau einem Jahr eine Online Business aufzubauen. Und hatte sogar noch ein Vorbild. Und hab's mir Lebhaft vorgestellt. Jetzt, 12 Monate später sitze ich gerade und mache nichts anderes. Ich baue gerade mein Online Business auf und dabei zu reisen. Und sitze dabei jetzt gerade wie ich diese Zeilen schreibe an einem Strand auf Koh Phangan und schaue aufs türkiesblaue Wasser. Schaue den Wellen zu wie sie aufs Land zustürmen und wie Touristen das Wasser genießen.

Das nennt sich mein Arbeitsplatz. Nichts schlecht, finde ich.

Nur... wie kommt es, dass ich gerade genau das mache, was ich machen will. Ich fühle gerade selten das Gefühl dass ich wirklich arbeite. Ich wache morgens auf und denke „Geil, Arbeit“.

Ich habe eine Sache festgestellt, wenn es darum geht Ziele zu erreichen. Genauer gesagt Ziele zu manifestieren. Sei es die Art von Arbeit die ich machen möchte, das nächste Haus, die nächste Freundin usw.

Das Geheimnis ist...

Loslassen können.

Schritt 1. Du stellst es dir vor

Und was ich für mich als wahr erlebe ist: Du stellst es dir nicht nur vor, was du willst, sondern du fühlst es auch. Ich fühle es zur Zeit jeden Tag. Ich fühle dass ich mit dem Online Business Geld verdienen werde. De Fakto – ich fühle, dass ich es schon HABE! Ich habe die Reisefreiheit an einem Strand arbeiten zu dürfen. Das Gefühl ausreichend Geld in der Tasche zu haben. Auch wenn die Realität anders sein mag. Ich fühle diesen Reichtum. Und ich fühle dass ich vielen Menschen helfe. Das es nicht nur einzelne Coachees sind, sondern dutzende. Viele. Eine Menge.

Wichtig: Sei präzise

Ich habe mir in meinem Leben zum Ziel gesetzt, bis zum 30 Lebensjahr halbpässig ein Einkommen mir aufgebaut zu haben. Und es passiert gerade. Aber auch erst jetzt. Kurz bevor ich 30 Jahre bin. Davor gab's für mein System keine Grund sich zu bewegen. Also habe ich auch nicht die Sachen gemacht, die Notwendig waren um dorthin zu kommen. Seit kurzer Zeit bewege ich mich wirklich, weil der Stichtag 30 Jahre klar und deutlich für mich ist. Hätte ich damals gesagt mit 25 Jahren oder mit 20 Jahren... wer weiß was ich dann alles noch an Ziele erreicht hätte.

Schritt 2. Loslassen

Ein Fehler den ich immer wieder mache, ist krampfhaft an dem Ziel zu arbeiten. Ich habe sehr sehr viel Energie aufgewendet, unbedingt dahin zu kommen. Und es war schmerzvoll. Ich war unzufrieden, oft krank, sogar einen Motorrad Unfall hat mich zurückgeworfen und das Leben hat mir gesagt „Langsam“. Und erst in dem Moment wo ich loslasse, erst dann hat das Universum Zeit mir die Geschenke zu geben, die es braucht, damit ich dahinkomme, wo ich hin will.

Schritt 3. Augen offen halten

Die Geschenke annehmen die kommen. Und sie sehen. Ich habe zum Beispiel das Glück, dass ich auf meinen Reisen hier in Koh Phangan einen Mentor kennengelernt hat, der Exklusiv – eigentlich wollte er es gar nicht – mich und wenige andere darin begleitet ein Online Business aufzubauen. Das sind die Geschenke, die kommen, wenn du es nicht erzwingen willst, aber offen bist und bereit bist zu bekommen was du haben willst.

Jetzt bist du dran. Wie sieht's bei dir aus?

Euer Torge

→ <http://www.glueck-und-liebe.com/blogparade/ziele-manifestieren/>

Thomas Horky & Julia Willenpart

Lebe deine Träume

Es gibt viele Menschen die davon träumen, Ortsunabhängig zu arbeiten und zu leben. Andere Menschen träumen davon fremde Kulturen und Länder zu sehen. Eigentlich ist es nicht so schwer sich diese beiden Ziele zu erfüllen, dennoch scheitern viele Menschen daran. Mit diesem Beitrag möchten wir den Menschen helfen, welche sich eine Langzeitreise oder das Leben als digitale Nomaden zum Ziel gemacht haben.

Lebe deine Träume!

Wenn man an eine Langzeitreise denkt, dann fallen einem bestimmt viele Punkte an, an welchen so eine Reise scheitern könnte. Allen voran die Finanzen und Krankheiten. Aber solche Problemchen sind meist nicht der Grund warum solch eine Reise scheitert. Denn für jedes Problem findet sich irgendwie eine Lösung. Die Reise scheitert meist, weil die Menschen Angst vor Veränderungen haben. Weil sie Angst davor haben zu scheitern, darum versuchen sie es erst gar nicht.

Sie bleiben lieber in ihrem trägen Job hängen, weil sie „ja eigentlich nicht so schlecht verdienen“ und „der Chef eigentlich eh ganz nett ist“. Sie verfolgen die Interessen anderer Menschen, statt ihre eigenen Interessen zu verfolgen.

Das Problem an der Sache

Wie weiter oben angesprochen, scheitert eine Reise meist nicht an den finanziellen Gründen, sondern an fehlenden Träumen. Erst wenn du bereit bist, diese Träume in die Wirklichkeit umzusetzen, gibst du deinen Träumen die Möglichkeit real werden zu können.

Auch wir kennen alle diese Probleme und Schwierigkeiten. Wir möchten dir hier 3 einfache Schritte vorstellen, wie du deine Träume in die Realität umsetzen kannst.

Glaube kann Berge versetzen

Wenn du nicht an diese Reise glaubst, dann wird sie dir auch nicht gelingen. Es gibt einen Unterschied zwischen „in 10 Jahren mache ich so etwas auch einmal“ und „in 3 Monaten buche ich einen Flug ins Paradies“.

Dein Ziel muss real werden. Du musst es wollen und du musst vor allem daran glauben, dass du es schaffen kannst. Wenn du immer wieder in den „ich bekomme das finanziell nicht gebacken“-Trott hinein fällst, dann wirst du es wohl nie schaffen.

Du wirst dabei immer wieder Gründe finden welche dir im Weg stehen werden. Auch wir haben das mehrmals erlebt. Aber wir haben uns davor nicht beirren lassen, wir haben nach Lösungen gesucht, nicht nach Problemen.

Ein wichtiger Punkt für uns war, und den sollte sich jeder im Hinterkopf behalten, dass wir die Welt nicht sehen möchten wenn wir alt sind. Wir möchten sie jetzt erleben, nicht darauf warten. Nicht vierzig Jahre schuftet gehen und dann die Dinge tun die jetzt schon getan werden könnten. Einfach seine eigene Verantwortung am Schopf packen und seines Glückes eigener Schmied werden.

Erzähl jedem davon

Jeder Mensch den du kennst und mit dem du ab und zu fünf Worte wechselst, sollte davon erfahren. Rede mit ihnen als hättest du das Ticket schon gebucht. Das Ganze bringt dir zwei entscheidende Vorteile.

Erstens: Für dich wird die Reise realer. Und Realität entsteht nun einmal im Kopf. Wenn du davon ausgehst, dass diese Reise genau zu diesem Zeitpunkt stattfindet, dann wird sie es mit großer Wahrscheinlichkeit tun. Es werden sie Weg für Dich eröffnen an die du nie geglaubt hättest, einfach nur weil Deine Reise für Dich, in Deinem Kopf real wird.

Zweitens: Die anderen Menschen können dir Hilfe anbieten. Als wir damit begonnen haben jeden von unserer Reise zu erzählen, da haben uns ganz viele Menschen ihre Hilfe angeboten. Das reichte von Schlafplatz über Medikamente bis hin zu Flugtickets. Egal was dir auch immer angeboten wird. Vielleicht kannst du es ja brauchen.

Setze die ersten Schritte

Deine Reise wird nur dann gelingen, wenn du etwas dafür unternimmst. Gehe zum Arzt und lasse dich impfen, buche die Flugtickets oder bewirb dich für einen Job in deinem Zielland. Es spielt dabei keine große Rolle was du machst, solange du aktiv wirst.

Du kannst Jahre in der Planung verbringen und du wirst immer noch Fehler darin finden. Egal ob du nun den perfekten Plan hast oder eben nur einen für Anfänger, beginne ihn damit umzusetzen. Diesen Schritt wird kein anderer für dich übernehmen.

Wir haben bei unserer Langzeitreise deswegen so wenig Zeit mit Planung verbracht, weil wir uns von der „anderen Welt“ erhofften, dass sie uns weiter bringt. Wir haben gehofft, dass wir beim Reisen selbst auf neue Möglichkeiten stoßen, welche wir dann umsetzen können. In Europa kannst du über das Internet nur graue Theorie lesen. Abseits von Europa und leben ist wieder eine ganz andere Sache.

Es geht los

Wenn du diese drei Schritte beachtest, dann sollte deiner Reise nichts mehr im Wege stehen. Natürlich wird es nicht immer einfach und leicht sein, aber das ist das Leben wohl nie.

Aber wenn du diese drei Schritte beachtest, dann klappt es auch mit deiner Langzeitreise. Denn jeder Traum ist dazu da, um gelebt zu werden.

Dieser Beitrag wurde im Rahmen einer Blogparade verfasst. Wir bedanken uns bei Frau [Claudia Bäumer](#) für dieses spannende Thema und hoffen, dass viele Menschen etwas von diesem Beitrag in ihr Leben integrieren können.

Alles liebe,
Thomas und Julia

→ <http://www.blogaway.at/lebe-deine-traeume/>

Ursula Thomas

Lebst du schon oder gefällst du nur?

Lebst Du zu 100% Dein eigenes Leben oder das eines oder sogar mehrerer anderer Menschen?

Lebst Du Deine eigenen Träume oder hältst Du Dich zurück, weil Du Angst hast, sie könnten anderen nicht gefallen? Verzichtest Du auf Dein eigenes Leben oder lebst Du es in vollen Zügen so, wie es Dir zusteht? Was macht Dich und Dein Leben aus? Bist Du zufrieden, glücklich und bei Dir angekommen? Oder bist Du unglücklich, unzufrieden, deprimiert und möchtest eigentlich etwas ganz anderes tun? Machst Du das was Du möchtest oder größtenteils das, was andere von Dir erwarten? Damit alle anderen glücklich sind nur Du nicht?

Kommt Dir da irgendetwas bekannt vor? Erkennst Du Dich in den Fragen selber wieder?

Sicherlich ist dies das Leben welches die meisten Menschen führen. Sie er-leben alles, nur nicht ihr eigenes Leben. Doch genau darum geht es doch, darum sind wir hier. **Um unser eigenes Leben so zu leben wie es uns gefällt.** Um uns zu entwickeln, zu entfalten mit allem was zu uns gehört. Völlig gleichgültig ob es anderen zusagt oder nicht. Da man es ohnehin nicht jedem recht machen kann, sollte man es gar nicht erst versuchen. Wem man es aber recht machen kann und sollte ist die eigene Person! Denn um die geht es doch schliesslich, oder? **In diesem Leben geht es nur um Dich! Du bist die wichtigste Person in Deinem Leben!**

Hast Du Dich mal gefragt zu wieviel Prozent Du wirklich Du selbst bist? Wenn nicht zu 100%, wer ist dann die andere Person bzw. wessen Leben führst Du dann? Das Deiner Eltern, Deines Mannes/Freundes, Deiner Frau/Freundin, das Deiner Nachbarn, Deines Chefs oder wessen Leben auch immer. Bist Du damit glücklich? Sicherlich nicht oder?

Doch warum tun wir so vieles obwohl wir dabei nicht glücklich sind? Warum verzichten wir so häufig auf unser eigenes Glück? Ist es die Macht der Gewohnheit oder haben wir Angst vor unserer eigenen Courage? Was hindert uns denn wirklich daran endlich so zu leben wie wir es möchten und wie wir uns glücklich und gut fühlen? Wenn wir ehrlich sind: **doch nur wir selbst.** Alle anderen würden schon damit zu Recht kommen, sie sind erwachsen. Es gibt doch diesen Spruch, den sicherlich so ziemlich jeder schon einmal gelesen hat: „Ihr/Sein Leben hat jedem gefallen nur ihr/ihm nicht“, oder so ähnlich. Und das wäre doch mehr als bedauerlich.

Die Vorstellung irgendwann alt und runzelig irgendwo zu sitzen und immer darüber nachzudenken, was wohl gewesen wäre wenn man sich dies und jenes getraut hätte, oder dieses und jenes anders gemacht hätte, finde ich sehr traurig. Über all die verpassten Chancen und Möglichkeiten nachzudenken kann doch nicht glücklich machen. Doch obwohl dies den meisten Menschen bekannt ist, fällt es ihnen doch so schwer sich aus diesen alten Mustern und Fesseln zu befreien.

Es wäre schön, wenn es da ein Alternativ Rezept geben würde, aber mir fällt nur das eine ein: **Mach` es einfach! Trau Dich!** Der erste Schritt ist oft der Schwierigste, danach geht vieles wie von alleine. Man sagt doch auch: **Wenn sich etwas gut anfühlt, ist es der richtige Weg.**

Fühlt es sich schlecht an oder läuft irgendetwas nicht rund, dann solltest Du es noch einmal genauer überprüfen.

Also was lässt Dein Herz höher schlagen, was sind Deine sehnsüchtigsten Träume und Wünsche? Völlig egal ob sie nun in weiter Ferne liegen oder leicht zu erreichen sind. Alles was Dein Herz in Wallung bringt. Nur wer selber „brennt“ kann in anderen ein Feuer entfachen.

Und lass Dir bloss nicht von anderen einreden: „Das klappt doch eh nicht,“, „Wie soll das funktionieren,“, „Das kannst Du doch gar nicht“ usw. Es sind nur deren eigene Ängste. In Wahrheit beneiden sie oft die Menschen, die endlich das wagen, was sie vielleicht selber gerne tun würden.

Schau Dir statt dessen lieber all die Menschen an, die es geschafft haben, die dem Ruf ihres Herzens und Ihrer Seele gefolgt sind. Menschen, die ihren eigenen Weg bereits gehen. Wie haben sie es gemacht, welche Erfahrungen haben sie durchlebt. Was war ihr „**GO**“ für ihren neuen, ihren ganz eigenen Weg? Bei diesen Menschen bekommst Du **Inspirationen** für Deinen eigenen Weg. Nicht bei denen, die immer nur sagen: „*Alles ist schwer. Das wird doch ohnehin nichts.*“ Die Menschen, die bereits ihren eigenen Lebensweg gehen haben ganz bestimmt auch von vielen Menschen gesagt bekommen, dass das alles nichts werden kann. Das ihre Ideen blöd, verrückt oder unsinnig sind. Das sich niemand dafür interessieren wird und das man damit erst recht kein Geld verdienen kann. Doch wie gut, dass sie sich nicht von dem Gerede anderer haben beeinflussen lassen. Sonst würde es all die vielen wundervollen Dinge auf dieser Welt heute gar nicht geben.

Vertraue vor allem Dir selbst und Deiner inneren Stimme. Vertraue Deinem Herzen und Deiner Seele, denn sie kennen Deinen Weg. Sie wissen, was das beste für Dich ist.

Denn wenn Du es nicht versuchst, wirst Du nie wissen ob es nicht doch geklappt hätte. Und egal ob Du vielleicht zu Beginn „scheiterst“, es war den Versuch allemal wert. Alles sind lediglich Erfahrungen auf Deinem Weg, grundsätzlich gibt es kein „scheitern“. Dann orientierst Du Dich eben an etwas Neuem und versuchst es wieder. Das ist doch allemal besser als sich irgendwann runzlig im Schaukelstuhl sitzend zu fragen, ob es geklappt hätte wenn Du den Mut gehabt hättest. Wobei viele Menschen sich das auch gerade hier und jetzt fragen, schon lange bevor sie womöglich alt und runzlig sind. Und damit dies nicht die nächsten 10, 20 oder gar 30 Jahre so weiter geht:

Trau Dich! Sei mutig! Gehe los – einen Schritt nach dem anderen.

Also, wann beginnt Dein Leben? Wann beginnst Du Deine Träume zu verwirklichen und zu leben?

Der richtige Zeitpunkt ist immer JETZT! JETZT ist die beste Zeit!

Ich habe seit vielen Jahren ein Bild von mir vor Augen in dem ich alt, runzlig, glücklich und mit einem Lächeln im Gesicht in einem Schaukelstuhl auf der Veranda sitze und auf mein wundervolles Leben zurück blicke. Und ich erinnere ich mich gerne an all die vielen tollen, schönen, sowie verrückten Erfahrungen und Erlebnisse zurück die ich gemacht habe. Und ich danke für dieses wunderbare Leben.

Glücklicherweise danke ich auch schon jetzt fast täglich für mein Leben, meine Erfahrungen und für mein Sein. Und auch heute schon sitze ich oft lächelnd hier und schaue auf das zurück, was ich bereits gelernt, erfahren und getan habe – voller Vorfreude auf das, was noch kommt. DANKE!

Angeregt und inspiriert durch Claudia Bäumer und ihre tolle Blogparade „Lebst du schon oder träumst du noch“. Mehr dazu findest Du unter: www.lebensduft.de

→ <http://botschaftenmitherz.de/lebst-du-schon-oder-gefaellst-du-nur/>

Impressum

Claudia Bäumer
Schwarzer Weg 30
26835 Neukamperfehn

Telefon: 0 49 46 / 9 16 98 07
Telefax: 0 49 46 / 9 16 98 06

Web: www.lebensduft.net

Mail: lebensduft-praxis@web.de

Facebook: www.facebook.com/lebensduft

Haftungsausschluss

Als Dienstanbieter bin ich gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich, jedoch nicht für die Inhalte der jeweiligen Autoren.

Die Inhalte auf diesen Seiten, dienen ausschließlich zur Selbsthilfe, Gesunderhaltung und Gesundheitsvorsorge, sowie der Entspannung und des Wohlbefindens, zur Persönlichkeitsentwicklung, der Begleitung in Umbruchsituationen, sowie dem Erreichen von persönlichen Zielen und der Bearbeitung von Lebensthemen im spirituellen Kontext dar. Ein Heilversprechen wird nicht zugesagt.

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Gerne können Sie mich per E-Mail kontaktieren:

lebensduft-praxis@web.de

Ihre Claudia Bäumer