

## Übung „Träume große Träume“

Suche Dir für die Übung als erstes einen ruhigen Ort. Das kann in Deiner Wohnung sein, vielleicht ist es aber auch gut für Dich, einen erdverbundenen Ort in der Natur aufzusuchen. Eine lauschige Bank im Park oder ein Plätzchen unter einem Baum oder auf der Sommerwiese.

Überlege Dir, welche Träume Du hattest. Als Heranwachsende(r) oder als junge Erwachsene (r). Egal wie phantastisch oder unrealistisch Dir diese Träume vorkommen. Hole sie Dir in dein Gedächtnis.

Überlege dann, was davon übrig geblieben ist – was noch da ist. Versuche offen zu sein, ohne alles als dumm oder kindisch abzutun. Vielleicht kannst Du diese Gedanken in ein kleines Büchlein schreiben.

Etwas aufzuschreiben hat etwas bleibendes, etwas bindendes – aber auch etwas Verbindliches.



## **Schaffe Raum für Deine Träume**

Gib diesen Gedanken, die sich mit diesen Träumen verbinden einen Raum. Entwickle Handlungen in Deiner Phantasie, so als ob diese Handlungen real werden würden.

Denke darüber nach, was Du ganz realistisch gesehen tun könntest, um die Erfüllung Deines speziellen Traums voranzubringen. Verliere Dich nicht in Details – aber suche nach den kleinen Schritten, die Du in Deinen Tag einbauen und immer mehr darauf aufbauen könntest.

Geh in einem 2. Schritt noch weiter und formuliere in Deinem Büchlein einen Plan, wie dieser Traum tatsächlich real werden könnte.

Nehme das SMART Prinzip dazu zur Hand. Ich benutze dieses Planungsprinzip schon seit einiger Zeit mit meinen Klienten. Es hat seinen Ursprung in der Industrie und ist sehr geeignet, um eine Planung exakt zu definieren:

S= Spezifisch (Ziel muss genau definiert sein)

M= Messbar (Ziel muss messbar sein)

A= Akzeptanz (Ziel muss in der Persönlichkeit des Menschen akzeptiert und ausführbar sein)

R= Realistisch (Ziel muss überhaupt möglich sein)

T= Terminierbar (Klare Zeitvorgabe)

Nachdem die Planung im Büchlein steht, überlege Deinen 1. Schritt und werde aktiv. Führe Buch über Dein Handeln. Schreibe jeden einzelnen kleinen Schritt auf.

So kannst Du immer wieder nachlesen, wann Du welchen Teil Deines Plans angepackt hast. Es wird Dich stolz machen.



**Lass Dich immer von Deinem Traum tragen.**

Spüre jeden Tag in Dich, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, die Dich Deinem Traum näherbringen.

Spüre in ruhigen Minuten, wie er Dich von innen stützt und von ganz tief innen der Wunsch immer grösser wird, diesen Traum tatsächlich zu leben.

**Gib Dich ganz Deinem Traum hin und zwar so, als wenn er bereits Realität wäre. Mache Deinen Traum zu Deinem Freund – in Herzensliebe Jeannette**

Quelle: Dr. Rick Hanson, Just one Thing

Autorin: Jeannette Akermann im Juni 2018  
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/  
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode „Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung  
nur nach vorheriger Rücksprache