

Träume können wahr werden

Mit der motivierenden Kraft einer Jahrescollage. Man braucht nur klare Ziele und Wünsche. Anregungen zum Selbstversuch von Angelika Gulder, die sich vielleicht auch im Rahmen des Religionsunterrichts oder eines religiösen Besinnungstages umsetzen lassen.

Jedes Jahr zur selben Zeit – genauer: immer zwischen Weihnachten und Neujahr – formuliere ich meine Ziele und Wünsche fürs kommende Jahr und halte sie in einer motivierenden bunten Collage fest. Ich mache das schon seit meinem zwölften Lebensjahr. Was das bringt? Nun, nicht alle Ziele erfüllen sich und werden realisiert, manche werden im Laufe der Zeit weniger wichtig oder durch neue ersetzt. Wenn ich aber zurückblicke, sind mehr als neunzig Prozent meiner Ziele und Wünsche tatsächlich wahr geworden – und zum Teil ganz genau so, wie ich es auf meiner Collage in Bildern skizziert hatte.

Auch Sie können Ihre Ziele mit einer Collage unterstützen, doch bevor Sie Ihre eigene Collage erstellen, brauchen Sie eben genau das: klare Ziele und Wünsche. Und zwar solche, die wirklich zu Ihrer Seele passen. Denn nur diese bekommen eine zusätzliche motivierende Kraft durch eine Collage. Nur die werden von Ihrem Unterbewusstsein wirklich unterstützt.

Aber nun der Reihe nach, wie ich es selbst mache: Am Ende eines jeden Jahres überprüfe ich meine Ziele und Wünsche vom vergangenen Jahr. Habe ich alles erreicht? Was will ich ins neue Jahr übertragen? Wo bin ich immer noch auf dem Weg? Und was will ich korrigieren, weil ich gemerkt habe, dass es doch nicht zu mir passt?

Im nächsten Schritt mache ich ein Brainstorming, also eine unzensurierte Sammlung von Ideen für die wichtigsten Bereiche meines Lebens: Beruf & Berufung, Freunde & Gemeinschaft, Familie, Partnerschaft, Lebensraum & Wohnort, Reisen, Abenteuer, etwas Erleben, der Bereich meiner persönlichen Entwicklung, das Thema Finanzen, mein Kontakt zur Natur und zu Tieren, mein Wohlbefinden (Körper, Geist und Seele) und mein Einsatz für andere. Nicht in allen Bereichen habe ich in jedem Jahr (neue) Ziele. Ich gehe alle systematisch durch und halte stichwortartig fest, was mir dazu einfällt. Die gesamten Wünsche und Ideen bewerte ich dann auf einer Skala von eins bis zehn. Alles, was auf der Skala mindestens eine Sieben bekommen hat, kommt in die engere Wahl. Dann spüre ich in jeden Wunsch und jedes Ziel hinein, ob es sich wirklich gut anfühlt. Dazu stelle ich mir vor, dass ich dieses Ziel bereits erreicht oder mir den Wunsch erfüllt hätte, und wenn es sich absolut wunderbar anfühlt, bekommt es einen Platz auf der neuen Collage.

Im nächsten Schritt geht es darum, dieses Wissen im Inneren und Äußeren zu verankern, und dazu erstelle ich dann meine Zielbild-Collage, also eine bildliche Darstellung von dem, was ich erreichen will oder was ich mir wünsche. Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, einen möglichst großen Fotokarton oder eine Flipchart-Blatt, eine Schere, Klebstoff und so viele Magazine und Zeitschriften, wie Sie bekommen können. Gehen Sie Ihre Ziele und Visionen für die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens noch einmal durch und schneiden Sie alle Bilder und Symbole aus, die Ihre Ziele repräsentieren und sich gut anfühlen. Kleben Sie die Bilder auf Ihren Fotokarton und gestalten Sie so ein Bild vom Leben, der Arbeit und den Umständen, die Sie glücklich machen. Je lockerer Sie die Sache angehen und je mehr Freude Sie dabei empfinden, desto positiver und motivierender wird Ihre Collage.

Doch seien Sie sorgsam in der Auswahl der Bilder. Der Partner Ihrer Träume könnte sonst am Ende genauso aussehen, wie Sie ihn „geklebt“ haben. Wählen Sie nur solche Bilder aus, die das ausdrücken, was Sie erreichen wollen. Wenn Sie zum Beispiel das Rauchen aufgeben wollen, nehmen Sie keine Zigarette, die Sie dann durchstreichen, sondern finden Sie ein Motiv, das Sie als glücklichen gesunden Menschen darstellt. Das Unterbewusstsein funktioniert ausschließlich über Bilder und versteht weder das Wort „nicht“, noch etwas Durchgestrichenes. Also nehmen Sie nur schöne Bilder für Ihre Collage!

Wenn Sie mit Ihrer Collage glücklich sind und ihre motivierende Kraft spüren, sollten Sie sie so oft wie möglich sehen können. Hängen Sie sie an einem Ort auf, wo Sie sich häufig aufhalten, oder nehmen Sie sie jeden Abend kurz zur Hand. Dann gehen die Bilder mit in Ihre Träume. So kann Ihr Unterbewusstsein sogar noch im Schlaf für Sie aktiv werden und Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen. Träume können wahr werden.

Angelika Gulder ist Diplom-Psychologin. Sie leitet die Ganzheitliche Coaching Akademie in Hofheim. Ihr Buch zum Thema heißt „Aufgewacht! Wie Sie das Leben Ihrer Träume finden“ und ist im Campus-Verlag erschienen.