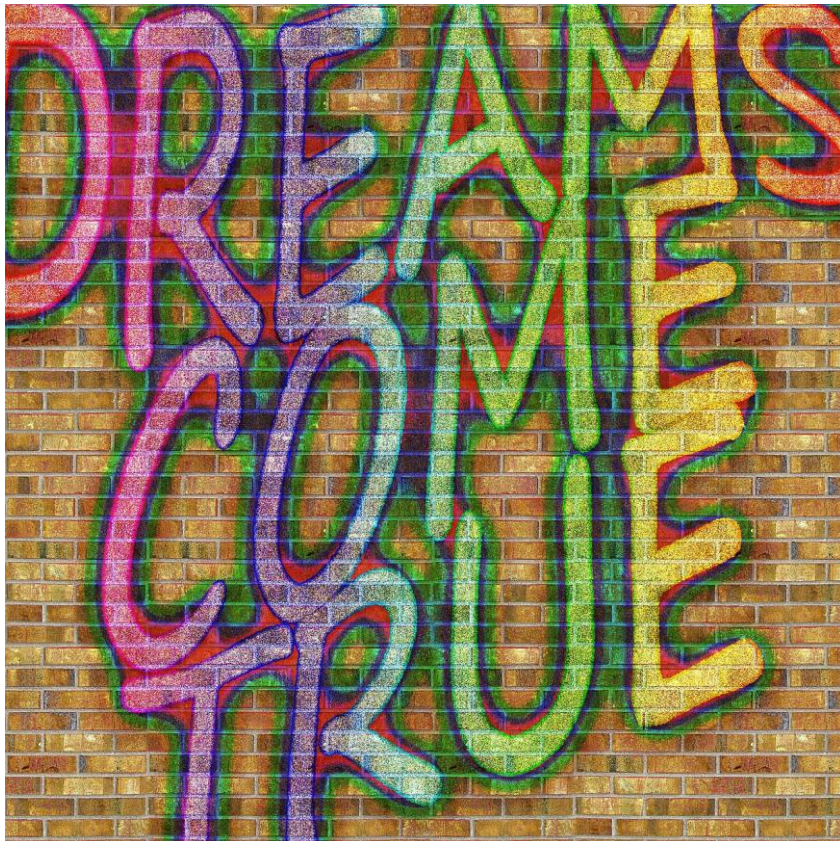


**Träume realisieren -
auch ohne Lottogewinn**

von Astrid Meyer





Sie wollten schon immer mal

- ein Buch schreiben,
- ein Haus am Meer haben,
- den Job wechseln,
- Ihre eigene Modekollektion haben
- oder endlich wieder malen?

Und finden tausend Gründe, weshalb gerade Sie das nicht tun können?

Vielleicht fehlt Ihnen das nötige Kleingeld, die Zeit, das Fachwissen oder der Mut?

Erfahren Sie mit diesen Tipps, wie Sie Ihre Träume und Wünsche dennoch ab sofort in Ihr Leben bringen können.

Wie Sie Ihre Herzenswünsche verwirklichen

1. Schritt: Träumen Sie groß

So oft tun wir Dinge nicht, weil wir denken, es sei unmöglich. Doch in der ersten Phase ist alles möglich und erlaubt. Beschreiben Sie ausführlich, was Sie gerne tun wollen. Und lassen sich zunächst nicht von all den vermeintlichen Hindernissen wie „nicht genug Zeit oder Geld“, „fehlendes Wissen“ oder sonstigen Bedenken abhalten.

Darum kümmern wir uns später – versprochen.....

2. Schritt: Machen Sie aus Ihren Herzenswünschen Projekte und Ziele:

- Analysieren Sie, **was genau Sie daran lieben**, und tun nur diesen Teil: wenn Sie beispielsweise Gartenarbeit lieben: ist es das Planen, Einpflanzen, Rasenmähen, Züchten, Ernten und Einkochen, Unkrautzupfen (ja, es gibt auch Menschen, die gerne Unkraut jäten 😊) ... ?
- Es muss **nicht gleich ein neuer Beruf** daraus entstehen – vielleicht reicht es auch, diese Tätigkeit nur einmalig auszuüben oder als Hobby zweimal in der Woche oder jährlich im Urlaub. Sie müssen sich auch nicht gleich die komplette Ausrüstung kaufen, sondern können sich vieles auch leihen.
- Bewahren Sie sich Ihren **„Brotjob“** solange er Sie nicht krank macht – und nutzen Sie ihn als Ihre persönliche Subventionsmaßnahme für Ihre Herzenswünsche und um die Miete zahlen zu können.
- Setzen Sie sich ein **Datum**, an dem Sie das Ziel erreichen wollen. Das macht es erst verbindlich.
Spüren Sie den Unterschied zwischen *„Willst du mich heiraten?“* und *„Willst Du mich am 20. Juni 2017 heiraten?“*.
- Beschreiben Sie Ihr Ziel **so konkret wie möglich**, am besten nach der SMART-Formel¹: *was* machen Sie *wann*, *wie*, *wo*, mit *wem*? Was haben Sie *erreicht*? *Woran erkennen* Sie und Ihre Mitmenschen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- **Wenn Sie sich nicht entscheiden können**, welches Ihrer tausend Projekte Sie zuerst angehen: Sie müssen auch nicht alles sofort tun, sondern können es auch auf die nächsten Jahre verteilen. Sammeln Sie alle Ideen in Ihrem Notizbuch – so können Sie später noch darauf zugreifen².

¹ SMART = Spezifisch Messbar Attraktiv Realistisch Terminiert

² Buchtipp: „Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast“, Barbara Sher

3. Schritt: hundert Gründe, warum es sowieso nicht geht ...

Nun sammeln Sie **alle Gründe, Probleme und Hindernisse**, die Ihrer Traumverwirklichung im Wege stehen. Am besten auf einer separaten Liste. Um diese kümmern wir uns, wie versprochen, später.

Brechen Sie in **das große Jammern** aus, beklagen sich über die Ungerechtigkeit der Welt, dass Ihr schöner Traum so scheinbar unmöglich ist. Panik kriegen ist in dieser Phase übrigens völlig normal.

4. Schritt: machen sich dann an die Arbeit:

Erstellen Sie Ihren persönlichen Projektplan

Für Ihre Planung empfiehlt sich die **Rückwärtsplanung** (Flowchart)³, so dass Sie kleine machbare Schritte finden: Angenommen Sie wollen am 30. Juni zu Fuß in Verona ankommen, nachdem Sie auf dem Europäischen Fernwanderweg E5 die Alpen überquert haben:

- Können Sie das morgen schon tun?
- Was müssen Sie vorher gemacht haben?

Stellen Sie diese beiden Fragen so oft, bis Sie **einen machbaren Schritt für morgen** haben (z.B. Erfahrungsberichte recherchieren, Termin für Schuhkauf festlegen)

Holen Sie sich Unterstützung

Wenn Ihnen beispielsweise Informationen fehlen: recherchieren Sie im Internet, in Bibliotheken, fragen Freunde ob sie jemanden kennen der jemand kennt, der was wissen könnte.

Sammeln Sie Ideen oder organisieren eine **Ideenparty**⁴. Denken Sie kreativ: wenn Sie beispielsweise nicht genug Geld für Ihr Projekt haben, wie kann es anders gehen (leihen, tauschen, Crowdfunding ...), wenn es an Wissen und Erfahrung fehlt, können Sie vielleicht ein Praktikum machen? Usw.

Diese Unterstützung hilft Ihnen auch, mit den bislang gesammelten Hindernissen umzugehen, neue Lösungen und moralischen Rückhalt zu erhalten.

³ Weitere Informationen im Buch „Wishcraft“ von Barbara Sher, S. 169 Flowchart und Kapitel 8 „Einen Zeitplan aufstellen“

⁴ Weitere Informationen im Buch „Wishcraft“ von Barbara Sher, Kapitel 7 „Barnraising“ und in Englisch hier <http://www.barbarasher.com/index.htm> („Get your free copy of How To Throw a Terrific Idea Party“):

5. nächste Schritte: dranbleiben - tun, was zu tun ist

Vergessen Sie Selbstdisziplin und den Kampf mit dem inneren Schweinehund. Natürlich müssen sie manche Dinge selber machen, aber Sie müssen es nicht alleine schaffen: um dran zu bleiben und die einzelne Schritte gehen zu können, brauchen Sie andere Menschen. Suchen oder organisieren Sie sich Ihr persönliches „**Dream-Team**“⁵ oder einen **Coach**.

Verabreden Sie sich **regelmäßig** mit 1 - 5 anderen Menschen, die ebenfalls ihre Träume leben wollen, persönlich oder über Skype oder per Telefon⁶. Bei diesen Treffen planen Sie jeweils ihre nächsten Schritte, holen sich Ideen, wie Sie mit den anstehenden Hindernissen umgehen können, und gehen vor allem eine Verpflichtung ein, an Ihren Herzenswünschen dran zu bleiben - denn sonst wird niemand Sie daran erinnern, Songtexte zu schreiben, sondern höchstens daran, Ihre Steuererklärung zu machen.

Feiern Sie auch Zwischen-Erfolge, wenn Sie kleine Meilensteine erreicht haben, mit Ihrem Dream-Team.

Außerdem:

Probieren Sie Dinge **spielerisch** aus. Verabschieden Sie sich vom **Perfektionismus**-Anspruch an sich selbst. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Sie dürfen **Fehler** machen. Bleiben Sie auf Ihrem Weg offen für neue Möglichkeiten.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Freude beim Verwirklichen Ihrer Träume – und freue mich, wenn Sie mir einen Bericht, Video oder Foto von Ihrer Traumverwirklichung schicken. Denn damit wird mein Traum wahr – anderen bei Ihren Träumen zu helfen.

Gerne begleite ich Sie als Coach und Erfolgsteamleiterin gerne bei Ihrer Traumverwirklichung und habe noch jede Menge weiterer Tipps auf Lager.

Rufen Sie mich an oder schicken mir eine E-Mail:



Astrid Meyer ist Dipl. Betriebswirt (FH), systemischer Business Coach, Barbara Sher Coach und Erfolgsteamleiterin

Kontakt:

Coaching@astridmeyer.com

Tel. 07144 / 501 13 14

Skype meyerastrid

www.astridmeyer.com

⁵ gründen Sie ein Erfolgsteam, wie im Buch Wishcraft beschrieben, oder suchen Sie sich ein Erfolgsteam einer zertifizierten Erfolgsteamleiterin - siehe Liste hier: <http://www.erfolgsteams-online.de/>

⁶ www.freeconferencecall.com und www.skype.com/de (für kostenlose Telefonkonferenzen)

Die im Text genannten Tipps stammen aus den besuchten Seminaren und Büchern von Barbara Sher sowie der Erfahrung beim Verwirklichen meiner eigenen Träume, sowie in der Begleitung meiner Coaching-Kunden und Kursteilnehmer.

Buchempfehlungen von Barbara Sher

- Wishcraft – Lebensträume entdecken und verwirklichen (Wishcraft)
- Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will (I could do anything, if I only knew what it was)
- Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast (Refuse to Choose)
- Lebe das Leben, von dem du träumst (Live the Life you Love)
- Für deine Träume ist es nie zu spät (It's only too late if you don't start now)



Weitere Quellen und Bücher:

- www.barbarasclub.com Newsletter, Büchlein, Kurse von Barbara Sher
- www.erfolgsteams-online.de Erfolgsteam-Angebot in Deutschland
- [Mutmacherblog](#)
- Bücher: „[Endlich ICH sein](#)“ und „[Hör auf zu träumen, fang an zu leben](#)“ von Thoomas d’Ansembourg sowie „[Sei nicht nett, sei echt](#)“ von Kelly Bryson

Hier finden Sie die Geschichten anderer Traumverwirklicher:

www.astridmeyer.com/erfolgsgeschichten

Bonus:

15 Minuten kostenloses Telefoncoaching mit Astrid Meyer zu Ihrem Wunsch und Hindernis – gültig bis 30. Juni 2016, Terminvereinbarung unter 07144 / 501 13 14, coaching@astridmeyer.com, www.astridmeyer.com

Impressum:

Text und Layout: Astrid Meyer, Gartenstraße 15, 71716 Benningen am Neckar, 07144 / 5011314
Fotos Titelbild, Meer: [Pixabay](#), creative commons license, Portrait: [Jens Boger](#) , Bücher: Astrid Meyer