

"You gotta get a dream"
10 HACKS FÜR MEHR
KLARHEIT

#1

DEIN X-FAKTOR

Suchst Du deine besondere Begabung? Dann schau, was Dich wirklich begeistert. Was tust du für dein Leben gern? Was hast du schon immer gern getan? Hier liegt deine "Zone of Genius". Schenke ihr Aufmerksamkeit, denn sie leitet dich dahin, wo deine Talente und dein Potenzial sind. Lady, du bist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Glaube es und zeige es.

#2

YOU GOTTA GET A DREAM

Ein Traum ist kein Hirngespinnst, sondern der Energiebooster dafür, dass dein Leben Bedeutung bekommt. Ein Traum, verbunden mit einer klaren Ausrichtung und der Verfolgung eines Ziels, ist wie dein eigenes Navigationssystem, das dich leitet. Walt Disney wusste bereits "Was du träumen kannst, kannst du auch tun". Go for it!

#3

HERZKNOSPEN

So wie die Geschmacksknospen bei einem guten Käse, Rotwein oder Schokolade aufgehen, so gehen die Herzknospen auf, wenn es darum geht, einen Veränderungswunsch in die Tat umzusetzen. Schütze dich vor zu schneller Realitätskontrolle. Lass Zahlen, Zeit, Geld, Vereinbarkeit von Familie usw. zunächst beiseite und gestehe dir ganz offen ein, was du willst. Du allein. Lass die Herzknospen aufblühen.

#4

PERFEKTIONSFALLE

Wissen, Aussehen, sprachliches Vermögen ... Es ist unmöglich, perfekt zu sein. Besser ist es, alte Glaubenssätze aufzulösen und den souveränen Umgang mit Kritikern zu lernen. Nimm deine Unperfektheit an, statt am "Perfektsein" zu arbeiten. Warum? Es gibt kein perfekt. Daran festzuhalten verschwendet unnötige Energie und führt dazu, dass Dinge nie fertig oder angefangen werden. Halte es wie Nike - "Just do it"

#5

TRAUM -AUTOPSIE

Überlege, welcher Teil deines Traumes gefällt dir am besten? Was hat den größten Reiz darin? Hole die Lupe heraus und betrachte deinen Traum von allen Seiten! Egal wie groß und unrealistisch dein Traum auch ist, es gibt immer einen Kern darin, der dein Herz besonders hüpfen lässt. Schreibe dir auf, welche Dinge aus deinem Traum unbedingt in dein Leben sollen. Fange dann an, diesen Teil in dein Leben zu holen. Manchmal geht es auf Umwegen, durch die Hintertür, in kleinen Schritten oder durch glückliche "Zufälle", die entstehen, weil du es dir wünschst. So rückt der Traum Stück für Stück näher und damit kommt mehr Zufriedenheit und Freude in dein Leben.

"You gotta get a dream"
10 HACKS FÜR MEHR
KLARHEIT

#6

SCHWARMWISSEN

Ich bin ein großer Fan des Schwarmwissens, denn Gruppenklugheit ist für mich gelebtes Wikipedia. Veranstalte eine Ideenparty und lade eine kleine Gruppe ein, die Lust hat, sich über Ideen auszutauschen und darüber, wie man diese realisieren kann. Positive Grundeinstellung vorausgesetzt! Du wirst begeistert sein, welche Lösungsansätze zutage kommen, an die du bislang nicht gedacht hast. Funktioniert on- und offline.

#7

ENT-TÄUSCHE

Bestimmten Bildern zu entsprechen, weil Menschen um dich herum es von dir erwarten, macht auf Dauer weder glücklich noch entspricht es dem, was du dir vom Leben wünschst. Sieh die Welt mit deinen Augen und konzentriere dich nicht darauf, den Vorstellungen anderer entsprechen zu wollen. Fange mit kleinen Dingen an und verabschiede dich von ihnen. Servus, Adieu, Tschüß, Bye Bye, Ade.

#8

MINDF***CK

Alte negative Glaubensmuster lungern in den meisten Hinterstübchen herum und machen dir genau dann ein "Geschenk", wenn du den Schritt aus deiner Komfortzone herauswagen willst. Sie schenken dir Zweifel, die dich ausbremsen und sabotieren so deine Ziele. Finde deine negativen Glaubensmuster heraus und enttarne sie. Positiv umgewandelt können sie dir eine unglaubliche Energie und Kraft geben. Suche dir Unterstützung, wenn es allein zu schwer ist. Es lohnt sich, frei davon zu sein.

#9

BLOCKADEN ABBAUEN

Entscheidungen, die immer wieder verschoben werden, sind häufig ein Zeichen dafür, dass innere Widerstände eine Blockade aufgebaut haben. Manchmal helfen Tipps wie diese, ein Buch, ein Podcast ... Die magische Wirkung lässt meist schnell nach. Hole Dir deshalb noch jemanden mit ins Boot, der dich ermutigt und unterstützt. Es gibt viele Möglichkeiten, andere Menschen mit einzubeziehen: Freunde*, Kollegen*, Mastermind-Gruppen, Mentoren, Coaches, Group-Coaching

#10

NICHTS IST IN STEIN GEMEISSELT

Was ist, wenn Du dein Wunschziel erreicht hast und sich nun dein Traum in der Realität nicht so toll anfühlt, wie du es dir vorgestellt hast? Oder dein Traum sich ständig ändert? Die gute Nachricht: Du darfst und kannst jederzeit deine Meinung ändern! Statt sich dumm vorzukommen, warum man viel Zeit und Energie in einen Traum investiert hat, der sich als nicht erfüllend herausstellt, hole noch einmal die Lupe heraus und prüfe, was dich anfangs daran begeistert hat (siehe Hack Nr. 5). Überprüfe, welcher Teil des Traumes für dich noch wichtig ist? Behalte diese wichtigen Erkenntnisse für die Zukunft in deinem Bewusstsein und streiche überholte Träume von deiner Liste, denn die brauchst du nicht mehr.