

## MEIN IDEALER TAG

Nimm dir eine Stunde Zeit und suche dir einen ruhigen Ort, an dem du auf einem schönen Blatt Papier die Vision deines privaten und beruflichen Lebens in einem Jahr aufschreibst. Bau ein möglichst genaues mentales Modell deiner persönlichen Zukunft. Es aufzuschreiben ist dabei ebenso notwendig wie der Fakt, das für dich selbst und ohne Beeinflussung durch Dritte zu tun. Die Erfahrung mit Klienten hat in der Vergangenheit gezeigt, dass man sich beim bloßen Austausch über die gemeinsame Zukunft gegenseitig zu sehr beeinflusst und zudem zu Kompromissen neigt.

Ziel ist es, dass du erst später das Ergebnis deiner Überlegungen erzählst. So wie du dir selbst dein Leben in einem Jahr wünschst, unabhängig von den Plänen anderer.

Ziel ist es also, dass du dir vorbehaltlos darüber im Klaren wirst, was du in den kommenden Jahren mit deinem Leben vorhast – keine einfache Aufgabe, deshalb hierzu noch ein, zwei Tipps:

Sei unbescheiden! Auch keine ganz einfache Aufgabe. Sei dennoch nur in diesem Fall beim Aufschreiben einmal unbescheiden. Es geht ja nicht um Beweise, es geht um Wünsche. Im Gegensatz zu tatsächlichen Zielen, Prioritäten und Plänen unterliegen Wünsche keinerlei Beschränkungen. Und Wünsche kommen zuerst. Wir Menschen brauchen Klarheit über unsere Wünsche und Werte, bevor wir damit beginnen, Pläne zu schmieden. Ein einfacher Weg – den ich dir empfehle – eigene Visionen zu klären, ist der, sich einen erfüllten und zufriedenen Tag in der Zukunft vorzustellen.

Starte damit aufzuschreiben, womit du am Morgen des heutigen Tages im nächsten Jahr deinen Tag beginnst. Beschreibe diesen Tag möglichst sinnesspezifisch, also unter Einbeziehung der fünf Sinne. Was umgibt dich, wo genau wachst du auf, was machst du als Erstes? Wie fühlst du dich dabei? Welche Menschen umgeben dich? Worüber sprichst du? Was isst du an diesem Tag? Was passiert dann? Weshalb erfreut dich das? Beschreibe diesen „idealen Tag“ möglichst vollständig. Was ist Inhalt deiner Arbeit an diesem Tag? Was geschieht am Abend? Wann gehst du zu Bett? Wenn du möchtest, beschreibe, wie die Woche weitergeht. Was geschieht noch alles? Das kannst du bis auf einen Monat erweitern, um dir ein möglichst genaues Bild von deiner gewünschten Lebenswelt zu schaffen.

Auf jeden Fall soll es Spaß machen und interessant sein, den oder die idealen Tage zu beschreiben. Vieles von dem lebst du womöglich schon. Einige Dinge werden hinzukommen. Letztlich geht es darum, aus den so entwickelten Visionen Bedingungen für die Entwicklung deines beruflichen wie persönlichen Lebens abzuleiten. Denn auf deinen Lebenswünschen basiert alles.

Und noch eine Anmerkung: Einige Menschen vermeiden es, solche Zukunftsszenarien bis ins Detail zu entwerfen, da sie fürchten, sie müssten diesem Bild dann auf ewig – und in erheblichem Maße unentspannt – hinterherrennen. Dem ist nicht so. Man kann sehr wohl entschieden sein, wohin die Reise gehen soll, und dennoch jeden Augenblick genießen, indem man sich nicht nur auf sein Ziel sondern auch auf seinen Weg und seine Begleiter fokussiert. Wichtig dabei ist, auch Ziele und unser Weg können und dürfen sich immer wieder einmal verändern.