

Meine Wünsche

Übung:

Schreibe 50 deiner Wünsche in Stichpunkten auf. Dabei ist es zunächst vollkommen unwichtig, ob diese Wünsche realistisch sind oder nicht!

01.

02.

03.

04.

05.

06.

07.

08.

09.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

Wünsche ordnen

Such dir aus der Liste mit den 50 Wünschen jeweils die 3 wichtigsten heraus und trage sie in die leeren Felder ein!

Beruf und Finanzen

Privatleben und Partnerschaft

Gesundheit und Wohlbefinden

Freundschaft und soziale Kontakte

Hobby und Freizeit

Wünsche in konkrete Ziele transformieren

Führe diese Übung mit allen 15 geordneten Wünschen, denn diese sind dir am wichtigsten!

Was ist dein genauer Wunsch?

Welchen mit deinen Sinnen erfassbaren Beweis gibt es dafür, dass du dein Ziel auch wirklich erreicht hast?

Was nimmst du mit deinen 5 Sinnen wahr, wenn du den Zielzustand erreicht hast?

Was siehst du?

Was hörst du?

Was fühlst du und wo ist dieses Gefühl in deinem Körper?

Was schmeckst du?

Was riechst du?

An welchem Datum hast du dein Ziel erreicht?

An welchem Ort hast du dein Ziel erreicht?

Mit welchem Menschen hast du dein Ziel erreicht? Wer hat dir dabei geholfen?

Stell dir vor, du hast dein Ziel JETZT erreicht. Welche positiven bzw. negativen Auswirkungen hat der Zielzustand auf dein soziales und materielles Umfeld?

Positive Auswirkungen:

Negative Auswirkungen?

Überwiegen die positiven Auswirkungen die negativen Auswirkungen und bist du bereit, auch die negativen Konsequenzen in Kauf zu nehmen?