



7 Schritte, die Ihre Träume wahr werden lassen



Manche Idee wartet so lange auf ihre Verwirklichung, bis sie verkümmert. Autorin Beatrice Reszat verrät, wie Sie Ziele erreichen

BUCH-TIPP

Viele gute Ideen, unterhaltsam geschrieben:
Beatrice Reszat, „Mutmachbuch für Träumer“, Scorpio, 17,99 Euro

Klarheit gewinnen

Was will ich eigentlich? Das ist die Kernfrage! Um den eigenen Träumen auf die Spur zu kommen, hilft es oft, sich aus dem Alltag auszuklinken. Gönnen Sie sich Ruhe, meditieren Sie, gehen Sie allein spazieren. Auch die Morgenstunden sind wichtig, um Visionen zu entwickeln. Denn da ist man noch taufriisch – und der Alltag ganz weit weg.

Visionen aufschreiben

Nun können Sie anfangen, Ihre Vorstellungen aufzuschreiben. Zuerst einfach wild darauflosfantasieren, dann streichen, was völlig unrealistisch ist. So merken Sie schnell, welche Ziele praktikabel sind – und welche leider tatsächlich nur Träume bleiben.

Haben Sie keine Angst zu scheitern

Gerade wir Frauen sind Weltmeisterinnen darin, uns zu behindern. Und uns selbst zu entmutigen: „Das wird doch eh nichts.“ Hören Sie damit auf und denken Sie stattdessen mit Optimismus an Ihre Träume!

Schwarzseher ausbremsen

Haben Sie das schon erlebt? Sie erzählen jemandem von Ihren Ideen – und es kommt nichts als rabenschwarze Kritik zurück, bis man selbst nicht mehr an sie glaubt. Da hilft nur eines: Machen Sie eine Liste der Schwarzseher und trennen Sie sich von ihnen. Denn die ziehen Sie einfach nur runter, statt Sie weiterzubringen.

Sich ermutigen

Jetzt brauchen Sie Energie, um Ihren Traum nicht sofort wieder ad acta zu legen, sondern konsequent zu verfolgen: Singen Sie Ihren Lieblingssong laut mit, schauen Sie witzige Filme an – und lachen Sie! Das verleiht Flügel.

Um Hilfe bitten und Kontakte knüpfen

Natürlich haben schon Menschen vor Ihnen angefangen, ihre Träume in die Tat umzusetzen. Sie haben Erfahrungen gemacht, von denen Sie profitieren können. Wenn Sie etwa von einer kleinen Boutique träumen, fragen Sie eine Frau, die eine hat. Mit welchen Problemen hatte sie zu kämpfen? Wie hat sie die überwunden?

Aktiv werden

Nun sind Sie gut genug vorbereitet, um durchstarten zu können. Machen Sie den ersten Schritt. Fertigen Sie eine Checkliste mit Aktivitäten zu Ihrem Glück an – mit einem Zeitplan, der auch Verzögerungen einkalkuliert. Auf geht's!

Laura-Selbsttest

Wie sieht es mit Ihrer Klarheit und Zielorientierung aus?
Finden Sie es hier heraus

Wie zielstrebig verfolgen Sie Ihre Träume?

1 In meinem Leben...

- a ... habe ich immer die Verwirklichung meiner Träume vor Augen.
- b ... habe ich schon ab und zu Ziele definiert.
- c ... lasse ich die Dinge einfach auf mich zukommen.

2 Mit meinen Ideen...

- a ... habe ich schon viele Menschen infiziert und konnte sie erfolgreich in die Praxis umsetzen.
- b ... begeistere ich andere.
- c ... halte ich lieber hinterm Berg.

3 Dinge, die ich bereits als Kind erreichen wollte...

- a ... habe ich alle erreicht.
- b ... konnte ich zum Teil umsetzen.
- c ... habe ich noch nicht einmal ansatzweise umgesetzt.

4 Meine Vorstellungsgabe ist...

- a ... stark und prägend, wie mir auch Kollegen und Vorgesetzte immer bestätigt haben.
- b ... mäßig vorhanden.
- c ... überhaupt nicht bedeutsam, ich brauche keine verrückten Ideen.

5 Prioritäten sind...

- a ... da, um sie einzuhalten.
- b ... wichtig, um sich gut organisieren zu können.
- c ... reine Zeitverschwendung.

6 Einwände von anderen Menschen...

- a ... stacheln mich erst recht an, meine Ideen umzusetzen.
- b ... schaue ich mir neutral an.
- c ... lassen mich stutzen, zögern – und zurückrudern.

7 Fakten...

- a ... benötige ich nicht, ich entscheide aus dem Bauch heraus.
- b ... beziehe ich bei meinen Entscheidungen immer mit ein.
- c ... brauche ich unbedingt, um die richtigen Schlüsse zu ziehen.

8 In bin überzeugt...

- a ... dass ich volle Einflussmöglichkeit auf mein Leben habe.
- b ... dass ich vieles durch meine Ideen und Visionen mitgestalten kann – in bescheidenem Rahmen.
- c ... dass das Schicksal mein Leben schon in die richtigen Bahnen lenken wird. Da bin ich ganz vertrauensvoll.

Auflösung

Überwiegend a

DIE ZIELSTREBIGE

Sie verwirklichen ganz klar Ihre Wünsche und Träume! Einfach so dahinzuhaben, alles laufen zu lassen, etwas auf gut Glück zu tun – all das gibt es bei Ihnen nicht. Sie haben Visionen, fassen Ihre Ziele präzise ins Auge, können die Konsequenzen Ihres Handelns vorwegnehmen und verfolgen unbeirrbar Ihren Weg.

Überwiegend b

DIE IDEENREICHE

Sie haben genaue Vorstellung von Ihren Träumen. Aber „wie zufällig“ gelingt es Ihnen nicht, diese zum Erfolg zu führen. Ständig werden Sie abgelenkt von neuen Einfällen – mit denen sprudeln Sie über. Und die Ideen sind gut! Sie müssen es nur noch schaffen, sie konsequent umzusetzen. Bleiben Sie dran!

Überwiegend c

DIE TRÄUMERIN

Sie sind sich unsicher, ob Ihre Ideen umsetzbar sind. Sie trauen sich deren Erfüllung nicht zu oder zweifeln daran, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Machen Sie sich bewusst, dass Sie auf diese Weise die Steuerung Ihres Lebens anderen überlassen. Fangen Sie besser damit an, Ihre eigenen Sehnsüchte auszuleben!

Zink ist wichtig!



Auch in
Orangen-Geschmack!



**Zink + Vitamin C
sind wichtig
für das Immunsystem
und eine gesunde Haut.**

**Gesundheit,
die
schmeckt!**

Das grün-gelbe Zink aus Ihrer Apotheke

www.verla.de