

# ES KANN LOSGEHEN. ABER WOMIT?

Sie spüren, dass sich in Ihrem Leben etwas ändern muss. Doch Ihnen ist noch nicht ganz klar, was genau das ist oder wo Sie ansetzen können. Da haben wir was für Sie: fünf Methoden, mit denen Sie Ihren Wünschen auf die Spur kommen können

VON **Birgit Schönberger,**  
**Bernd Steingass** (ARTWORK) UND **Angela Franke** (FOTOS)

# 1

## Die Lebenskonferenz

Diese Methode soll helfen zu erkennen, was im Leben funktioniert und was nicht – und herauszufinden, in welchem Bereich eine Veränderung besonders großen Nutzen hat. Die von der Berliner Beraterin Petra Bock entwickelte „Lebenskonferenz“ funktioniert so: Malen Sie auf ein Blatt Papier einen großen Kreis, und unterteilen Sie ihn in zehn Kuchenstücke, die Sie wie folgt beschriften:

1. Beruf
2. Partnerschaft, Freundschaften, Familie
3. Gesundheit
4. Vitalität, Fitness
5. Kreativität, Selbstaussdruck
6. Attraktivität
7. Geld, Finanzen
8. Abenteuer, Intensität
9. Sinn, Werte, Spiritualität
10. Lebensstil, Umgebung

Schätzen Sie spontan ein, wie viel Prozent gefühlte Lebensqualität Sie in jedem Bereich haben, und füllen Sie das Kuchenstück entsprechend ganz oder nur zum Teil aus. 100 Prozent bedeutet: Wunderbar! Es ist genauso, wie Sie es haben möchten. 30 Prozent heißt: Sie sind unzufrieden, da ist noch eine Menge Luft.

Petra Bock beobachtet, dass viele Menschen ab 40 mehr Abenteuer und Intensität vertragen könnten. Deshalb regt sie ihre Coaching-Klienten an zu erforschen, wie sie mehr Schwung in ihr Leben bringen können. Wichtig ist ihr auch die Frage: Haben Sie das Gefühl, angebunden zu sein an eine Quelle, die Ihnen Kraft gibt? Das kann eine Gruppe sein, die Familie, der Freundeskreis oder die Berufskollegen. „Wer sich isoliert fühlt, wird es schwer haben, seine Träume zu erfüllen und Veränderungen anzugehen“, sagt Petra Bock.

Im zweiten Schritt können Sie auf einer Skala von 0 bis 10 markieren, wie wichtig Ihnen jedes Thema ist. In dem Bereich mit großer Unzufriedenheit, der Ihnen am wichtigsten ist, sollten Sie anfangen aufzuräumen. Denn so kommen Sie schnell in einen besseren Zustand. Oft entsteht ein Dominoeffekt. Wer beschließt, etwas für Fitness und Vitalität zu tun, und anfängt, regelmäßig zu laufen, fühlt sich attraktiver und geht vielleicht mit mehr Selbstbewusstsein ins nächste Bewerbungsgespräch.

Die Lebenskonferenz eignet sich für jeden, der seinen Standort klar und ehrlich bestimmen will.

### ZUM WEITERLESEN:

Petra Bock: „100 Fragen Ihr Leben betreffend“, Knauer Verlag, 2009, 96 Seiten, 10 Euro





## 2

## Gedankenreise

Menschen, die sich gut entspannen können, empfiehlt die Managementberaterin Sabine Asgodom eine Fantasiereise in die Zukunft. Ziel ist es, Botschaften des Unbewussten aufzuspüren. Die unten stehenden Fragen, die Sie dabei führen, können Sie vorher in ein Aufnahmegerät sprechen oder sich vorlesen lassen. Zwischen den Fragen sollte je eine Minute Luft bleiben.

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin an einem Ort, an dem Sie sicher sein können, dass Sie nicht gestört werden. Papier und Stift liegen in Reichweite. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und stellen Sie sich vor, wie Sie mit dem Ausatmen alles loslassen, was Sie noch belastet. Gönnen Sie sich ein paar Minuten Stille, bevor Sie sich auf die Reise machen.

> Stellen Sie sich vor, es ist drei Jahre später. Sie haben viel erreicht in Ihrem Leben.

> Es ist früher Morgen. Sie sitzen im Wohnzimmer Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses. Schauen Sie sich um. Welche Möbel stehen darin, welche Pflanzen, welche Bilder hängen an der Wand, wie ist der Blick nach draußen?

> Die Tür öffnet sich, und jemand kommt herein. Wer ist es, und was besprechen Sie?

> Es ist Zeit, zur Arbeit zu gehen. Wie kommen Sie hin? Lassen Sie sich überraschen. Mit dem Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Rad? Machen Sie sich auf den Weg.

> Sie kommen an Ihre Arbeitsstelle. Am Gebäude befindet sich, in großen Buchstaben geschrieben, der Name des Unternehmens, für das Sie arbeiten. Was steht dort?

> Sie gehen in das Gebäude hinein und kommen an die Tür Ihres Arbeitsplatzes. Dort hängt ein Schild mit Ihrem Namen und Ihrer Position. Was steht dort?

> Sie gehen in den Raum hinein und schauen sich dort um. Welche Möbel stehen darin, welche Geräte?

> Auf dem Schreibtisch liegt Post für Sie. Welchen Absender tragen die Briefe?

> Das Telefon klingelt, Ihr Lieblingskunde oder ein Vorgesetzter ist dran. Was besprechen Sie?

> Sie machen Mittagspause. Wo verbringen Sie sie? Was essen Sie? Sind Sie allein?

> Die Tür öffnet sich, und eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter kommt herein. Wer ist es, und was bereden Sie?

> Der Arbeitstag ist beendet. Sie werden abgeholt. Wer holt Sie ab? Wohin gehen Sie?

> Sie gehen gemeinsam aus, denn es gibt etwas zu feiern. Was feiern Sie?

> Es ist drei Jahre früher. Sie kommen langsam in Ihrem Tempo von Ihrer Reise zurück ins Jetzt. Recken und strecken Sie sich, öffnen Sie behutsam die Augen, und schreiben Sie auf, was Sie gesehen haben. Wenn Sie mögen, können Sie auch ein Bild Ihrer Reise malen.

## 3

## Die Zukunft zeichnen, malen, kneten

Sie wollen neuen Schwung in Ihr Leben bringen. 1000-mal schon sind Ihre Gedanken Karussell gefahren, verschiedene Möglichkeiten haben Sie in Betracht gezogen und wieder verworfen. Geändert hat sich nichts. Wenn der Kopf nicht mehr weiterweiß, sind die Hände noch lange nicht am Ende. Wie von selbst formen sie aus einem Tonklumpen eine Tänzerin, greifen nach einer Farbtube mit frischem Grün, malen eine Blumenwiese, lassen ein Kind darauf einen Purzelbaum schlagen. Plötzlich ist Ihnen klar, dass Sie sich nach einem Zustand kindlicher Unbeschwertheit zurücksehnen, und Sie überlegen, was Sie tun könnten, um sich wieder mal so zu fühlen.

Grafitstifte, Pinsel, Temperafarben und Ton bieten einen Weg, sich selbst auf die Spur zu kommen. Auf oft überraschende Weise finden innere Bilder ihren Ausdruck beim Malen und Gestalten, auch bei Menschen, die von sich behaupten, überhaupt nicht malen zu können. Sie sei immer wieder fasziniert von dem, was da wie von selbst entsteht, sagt die Berliner Kunsttherapeutin Regina Liedtke. Wer zu ihr kommt, den lädt sie beispielsweise ein, sich so zu malen, wie er sich im Moment erlebt. „Und dann frage ich weiter. Haben Sie eine innere Vorstellung, wie Sie in Zukunft leben möchten? Wie könnte sich das anfühlen? Gibt es vielleicht ein inneres Bild? Wollen Sie es mal ausprobieren und dieses Bild auf ein großes Blatt Papier bringen?“ Liedtke erzählt von einer eindrucksvollen Stunde mit einer Wissenschaftlerin, die wegen Arbeitsstörungen und depressiver Einbrüche zu ihr kam. Die Therapeutin schlug ihr vor, mit Ton zu experimentieren. Nach einer Weile formten die Hände ihrer Klientin ein Herz. Die Tränen liefen ihr übers Gesicht, ihre Hände lagen auf dem Herz, und sie klagte: „Es ist so kalt.“ „Dadurch war schnell klar, dass sie sich in Wirklichkeit nach Herzenswärme sehnt“, sagt Regina Liedtke. „Daran haben wir dann gearbeitet. Das ist die Stärke der Arbeit mit Bildern und Symbolen. Da kommt man mit Worten nicht hin.“

Regina Liedtke arbeitet auch im beruflichen Coaching. Fühlt sich eine Klientin durch die Lösung eines lange schwelenden Konflikts dann energiegeladener und kraftvoller, schlägt sie ihr zum Beispiel vor, ein lebensgroßes Selbstbild zu malen mit der Überschrift „Ich und meine Kraft“, um die Veränderung sichtbar zu machen und zu verankern. „Ein solches Bild zu malen bringt in eine ganz andere Dimension von Veränderung.“ Das könne auch hilfreich sein, wenn es darum geht, einen neuen Sinn im Leben zu finden. „Je freier man der Seele den Weg lässt, desto besser kann sie sich ausdrücken“, sagt Liedtke.

## WEITERE INFORMATIONEN:

[www.kreativpraxis-berlin.de](http://www.kreativpraxis-berlin.de)



## 4

## Das Ziel in Schritte aufteilen

„Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“, sagt ein englisches Sprichwort. Anders ausgedrückt: Je mehr Veränderungen man sich vornimmt, desto weniger setzt man um. Deshalb raten Verhaltenstherapeuten, sich aus dem großen, unüberschaubaren Berg der Veränderungswünsche höchstens zwei, besser noch einen einzigen Wunsch herauszugreifen und diesen mit voller Kraft und möglichst viel Unterstützung von anderen anzugehen.

**SCHRITT EINS:** Schreiben Sie eine Liste aller gewünschten Veränderungen (mehr Sport machen, weniger Alkohol trinken, mehr Zeit mit den Kindern verbringen, gelassener werden...).

**SCHRITT ZWEI:** Prüfen Sie, welche dieser Veränderungswünsche realistisch sind.

**SCHRITT DREI:** Entscheiden Sie sich für eine Veränderung und präzisieren Sie sie (zum Beispiel: dreimal pro Woche nach der Arbeit jeweils 30 Minuten joggen).

**SCHRITT VIER:** Unterteilen Sie das Ziel in kleine Schritte (Laufschuhe kaufen, eine Lauf-DVD anschauen, eine schöne Strecke im Park aussuchen, Laufmusik zusammenstellen).

**SCHRITT FÜNF:** Sichern Sie den Veränderungswunsch durch flankierende Maßnahmen ab (zum Beispiel: Familie und Freunde informieren, sich mit anderen zum Laufen verabreden, den Fernseher für eine Weile in den Keller stellen, ein Sparschwein aufstellen und fünf Euro hineinwerfen, wenn Sie sich vor dem Laufen drücken).

**SCHRITT SECHS:** Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles sofort klappt, sondern fangen Sie einfach wieder von vorn an.

**SCHRITT SIEBEN:** Belohnen Sie sich für echte Fortschritte (zum Beispiel mit einer schönen CD, einem Saunabesuch, einer Massage), und steigern Sie gegebenenfalls das Ziel.

## 5

## Luftschlösser selbst abholen

„Du musst nur ganz fest an deine Wünsche glauben, sie dir in allen Farben ausmalen und immer positiv bleiben, dann gehen sie in Erfüllung.“ Diese frohe Botschaft verkünden zahlreiche Bestseller und suggerieren, das Leben sei wie ein Versandhaus, bei dem man nur vom Sofa aus zu bestellen brauche.

Die Hamburger Psychologin Eva Wlodarek liefert in ihrem Buch „Wunscherfüllung für Selbstabholer“ das Kleingedruckte nach: die Hausaufgaben, an deren Erledigung leider kein Weg vorbeiführt, wenn man ein Ziel auch erreichen möchte. Als Erstes empfiehlt sie, Veränderungswünsche intensiv zu prüfen. „Passen Sie auf, dass Ihre Wunschleiter am richtigen Haus steht, bevor Sie hinaufsteigen. Sonst sind Sie am Ende frustriert und enttäuscht und haben sinnlos Zeit, Kraft und Geld vergeudet.“

Die entscheidende Frage laute: Bringt mir die Erfüllung dieses Wunsches tatsächlich Glück, oder laufe ich einem falschen Ziel nach? Wlodarek unterscheidet zwischen „summenden“ Wünschen, die einem inneren Bedürfnis, unseren Talenten und Leidenschaften entsprechen, und „winkenden“ Wünschen, die eher mit Image und Prestige zu tun haben. Bei großen „summenden Wünschen“ sind wir bereit, mehr in ihre Umsetzung zu investieren und auch Rückschläge zu überwinden. Sie setzen Energie frei.

Damit aus einem Luftschloss ein solides Gebäude wird, rät Wlodarek, Wünsche in konkrete Ziele zu verwandeln und die jeweils passende Strategie zu wählen. Der Weg zu einem klar umrissenen, praktikablen Ziel lässt sich mit wenigen Fragen in kleine Schritte unterteilen: Was möchte ich? Wann möchte ich es? Was muss ich dazu tun? Was brauche ich dazu? Wie bekomme ich das? Wer kann mich unterstützen? „Planen Sie Schritt für Schritt, überdenken Sie die Ergebnisse, und passen Sie sich den Gegebenheiten flexibel an“, schreibt Wlodarek. Sie ermuntert ihre Leser, sich mithilfe ihrer Vorstellungskraft auf die Erfüllung eines Wunsches einzustimmen und so zu leben, als sei das Ziel bereits erreicht. Wer sich einen liebenswerten Partner wünsche, solle bei sich selbst anfangen und anderen charmant und warmherzig begegnen. Als Wunschverstärkung rät sie, sich das Ziel möglichst plastisch auszumalen: eine fantasievolle Fotocollage zu machen mit Zeitschriftenfotos, die den Wunsch illustrieren, oder den Film seiner verwirklichten Wünsche häufig auf der inneren Leinwand ablaufen zu lassen. Wer eher rational veranlagt sei und sich mit Visualisieren schwertue, solle sich ganz sachlich vor Augen führen, welchen Nutzen es bringe, das Ziel zu erreichen, mental, emotional, körperlich, finanziell, spirituell, und den Einsatz dagegen aufrechnen.

### ZUM WEITERLESEN:

Eva Wlodarek: „Wunscherfüllung für Selbstabholer“, Campus Verlag, 2009, 216 Seiten, 17,90 Euro