

# DEINE MUTMACHERIN

ILONA FRIEDERICI

DIE REISE ZU MEHR

LEICHTIGKEIT &

ZUFRIEDENHEIT

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der ersten Auflage © 2017 Pro BUSINESS GmbH, erschienen unter dem Titel **»Die Reise zu mehr Leichtigkeit & Zufriedenheit«** mit der ISBN 978-3-86460-762-2

Copyright © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-673-9

1. Auflage 2021

Lektorat: Birgit Rentz

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Velychko Viktoriia; [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# INHALT

Prolog	7
Willkommen	9
Unser Werkzeug – unsere Gedanken	13
1. Dankbarkeit	17
2. Herzenswünsche	23
3. Bewegung und Ernährung	33
4. Gedanken – Kraft der Anziehung	37
5. Aktivität in Balance mit Entspannung	43
6. Achtsamkeit	49
7. Grenzen setzen	61
8. Freundschaften, Familie, Partner ...	67
9. Das Lächeln	75
10. Guter und erholsamer Schlaf	77
11. Vergebung und Verzeihung	81
12. Das Zuhause	87

13. Nörgeln und Jammern	89
14. Kommunikation	97
15. Selbstwert und Selbstliebe	103
16. Veränderungen – Entscheidungen treffen	109
17. Intuition	113
18. Zeit	117
19. Selbstrespekt	125
20. Vertrauen und Glaube	127
21. Meditation	131
22. Natur	135
23. Vergleiche	137
24. Sonstiges	141
Last but not least	149
Danksagung	153
Die Autorin	155

## PROLOG

Das meiste, was ich hier schreibe und erzähle, kennen wir alle schon, wissen es oft, aber mit diesem Buch möchte ich es in Erinnerung rufen und dir helfen, es wieder mehr in dein Leben zu integrieren. Mit dem Ziel, (wieder) in Leichtigkeit und Zufriedenheit – und somit glücklich – zu leben.

Ich möchte dich einladen, mit mir zu lernen, möglichst dauerhaft in Leichtigkeit und Zufriedenheit zu leben.

Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch trägt eigene, besondere Qualitäten in sich, jeder Mensch ist einmalig, hat andere Leidenschaften, Wünsche und Visionen.

Deshalb betrachte meine Worte als Anregung, die du annehmen oder auch ablehnen kannst. Tief in dir drin weißt du selbst am besten, was in diesem Moment, in dem du dieses Buch liest, für dich persönlich richtig und hilfreich ist. Es gibt keinen für jeden gültigen Weg. Und da auch mein Wissen eingeschränkt ist, sieh es als Idee, dein Leben so positiv zu verändern, wie es schon viele vor dir getan haben.

Ich habe dieses Buch in verschiedene Bereiche eingeteilt, damit du, wenn du dich für ein Thema

besonders interessiert, auch mal kurz hin und her springen kannst. Allerdings stelle ich immer wieder fest, wie stark die Themen miteinander verknüpft sind und gar nicht wirklich klar voneinander getrennt werden können.

Deshalb schaue einfach, welcher Weg durch dieses Buch der für dich richtige ist.

Wie sagte Albert Schweitzer?

*»Das Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt, wenn man es teilt.«*

Und ich bin so dankbar, dass so viele Menschen ihr und mein Glück mit mir teilen.



## WILLKOMMEN

Ich möchte dich heute einladen, zusammen mit mir mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit zu leben oder wieder mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit zu lernen. Du hast dich bewusst entschieden, mein Buch zu lesen, oder aber dieses Buch ist auf besondere Weise zu dir gekommen. Es gibt auf jeden Fall einen Grund, warum du es liest. Vieles wirst du schon kennen, vielleicht wirst du öfter mal ein »Ach ja« verlauten lassen, woran du erkennst: »Das hatte ich ja schon wieder völlig vergessen!« Tief in uns drin wissen wir fast alle, was uns glücklich und zufrieden macht und uns somit mit Leichtigkeit leben lässt. Aber wir vergessen oder verdrängen das eine oder andere von Zeit zu Zeit. Das ist völlig normal und menschlich. Und egal, wie viel für dich jetzt neu oder wie viel Erinnerung ist, wünsche ich mir, dass es dich in deinem Leben vorwärtsbringt. Und das wird es tun. Auf irgendeine Art und Weise, solange du daran glaubst.

Glück, Leichtigkeit und Zufriedenheit setzen sich aus vielen kleinen Puzzleteilchen zusammen. Es ist nichts, was in einem Satz gesagt werden könnte. Aus diesem Grund habe ich das Buch auch in verschiedene Themenbereiche eingeteilt. Vielleicht ist das eine oder andere Thema jetzt gerade für dich viel brennender als ein anderes, dann ändere die Reihenfolge des Lesens gerne ab und lies die Kapitel, die dir wichtig erscheinen. Aber um die wirkliche Leichtigkeit und Zufriedenheit zu erreichen, empfehle ich dir, am Ende das ganze Buch gelesen zu haben. Ein Puzzle entfaltet seine volle Schönheit auch erst, wenn alle Teile richtig gesetzt sind. Auch dort ist das Finden der richtigen Stelle eines jeden Puzzleteiles wie ein Schritt auf einer Abenteuerreise. Das Leben ist eine Abenteuerreise – ein Abenteuer, das es mit Leichtigkeit und Zufriedenheit zu entdecken und zu erleben gilt.

Wir alle haben es irgendwo und irgendwann einmal gelesen oder erlebt: Menschen, die ihr Leben mit Leichtigkeit und Zufriedenheit leben, sind vorwiegend gesund. Dieser Weg ist also auch eine gute Präventionsmaßnahme gegen Krankheiten.

Zu jedem Thema ergänze ich immer mal wieder eigene Erfahrungen, Zitate, Sprüche oder Geschichten, die das Geschriebene spiegeln. Lass dich auf die bunte Reise mitnehmen. Und wenn du anschließend das Bedürfnis hast, mir ein Feedback zu diesem

Buch zu geben, würde ich mich sehr freuen. Meine Homepage und meine E-Mail-Adresse findest du im hinteren Teil des Buches.

Ich wünsche dir viel Spaß in deinem Abenteuer »Leben«.



## UNSER WERKZEUG - UNSERE GEDANKEN

Unsere Gedanken sind unser bestes Werkzeug für Glück, Leichtigkeit und Zufriedenheit. Mit unseren Gedanken fängt alles an.

Zunächst ist mal ganz wichtig, sich daran zu erinnern, dass unsere Gedanken uns selbst gehören. Niemand kann sie uns nehmen, niemand kann sie wirklich lesen (solange wir es nicht wollen) und nur wir allein sind Herr über unsere Gedanken. Alles, was wir von dem, was wir denken, aufschreiben oder aussprechen, erfahren vielleicht andere Menschen. Wenn wir jedoch niemandem unsere Gedanken mitteilen, dann sind sie ganz allein bei uns. Unser persönliches Geheimnis.

Aber egal, ob ausgesprochen oder nicht, sie haben einen großen Einfluss auf uns und unser Leben.

Dieses Thema ist sehr komplex, und wer sich damit noch nie auseinandergesetzt hat, den wird es womöglich am Anfang etwas verwirren. Aber lasse

das ruhig zu. Am Ende wirst du verstehen, dass unsere Gedanken der Grundstock, das Fundament dafür sind, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ob wir in Leichtigkeit leben oder uns das Leben kompliziert erscheint, ob wir zufrieden oder unzufrieden sind.

Doch wie schon gesagt, egal, ob wir unsere Gedanken aussprechen oder nicht, sie beeinflussen immer unsere Zukunft und Gefühle.

Ich werde dieses Thema hier nur anreißen, um daran zu erinnern, welchen Einfluss unsere Gedanken auf uns haben. Aber ich komme in Kapitel 4 noch mal darauf zurück.

Gedanken, die wir heute haben, beeinflussen unsere Zukunft. Entsprechend ist unser Leben jetzt und heute geprägt durch die Gedanken aus der Vergangenheit. Da wir ca. 60.000 Gedanken pro Tag haben, merken wir natürlich nicht immer, was wir denken. Der größte Teil (man spricht von etwa 95 Prozent) steckt in unserem Unterbewusstsein. Wir alle kennen zum Beispiel Menschen, die Angst vor Hunden haben, egal, wie groß oder klein sie sind oder welcher Rasse sie angehören. Oft ist es so, dass diese Menschen irgendwann einmal ein negatives Erlebnis mit einem Hund hatten, vielleicht sogar von einem Hund gebissen wurden. Zu dem Zeitpunkt kreisten die Gedanken immer wieder um den Hund und sie denken, dass der Hund heute auch beißen würde. Leider passiert es uns Menschen oft, dass solche Gedanken sich ir-

gendwann verallgemeinern. Wir denken dann, alle Hunde beißen. Irgendwann, möglicherweise Jahre später, sehen wir einen Hund, und in Bruchteilen von Sekunden verkrampft sich unser Magen, wir schwitzen, zittern – oder es kommt Panik in uns hoch. Dabei ist der Hund, den wir gerade sehen, vielleicht ein ganz lieber, harmloser Golden Retriever. Gleichzeitig spürt aber auch der Hund, was wir fühlen, spürt unsere Anspannung. Unser Körper reagiert mit einem (eigentlich genialen) Abwehrsystem, denn er hat gelernt: »Hunde beißen, Gefahr!« Solche Dinge passieren dann meist im Unterbewusstsein.

Zum Glück gibt es immer eine Zeitspanne, ab der Gedanken Einfluss auf uns haben. Wenn ich also an Rückenschmerzen denke, bekomme ich nicht gleich Rückenschmerzen. Es bedarf schon intensiveren Denkens, damit ein Gedanke Realität wird. Nur weil ab und an ein negativer Gedanke gedacht wird, passiert noch nichts. Aber in der Summe gesehen geschieht, was wir denken. Davon bin ich überzeugt.

Dies war nur eine kurze Exkursion, um daran zu erinnern, dass unsere Gedanken uns beeinflussen, egal, ob wir sie aussprechen oder nicht. Sowohl im negativen als auch im positiven Sinne. Sowohl unsere bewussten als auch unsere unbewussten Gedanken.

*Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden zu Worten.*

*Achte auf deine Worte,  
denn sie werden zu Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden deine Gewohnheiten.*

*Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden zu deinem Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird zu deinem Schicksal.*

*Aus dem Talmud*



# 1. DANKBARKEIT

Das Thema Dankbarkeit ist einer der größten Trigger (Auslöser), wenn es um ein glückliches, unbeschwertes Leben geht. Deshalb möchte ich auch damit beginnen. Dankbarkeit löst immer positive Gedanken aus, und positive Gedanken lösen positive Gefühle aus.

Dankbar können wir sein, dass wir gesund sind. Dankbar können wir sein, dass wir ein Dach über dem Kopf haben, dankbar können wir sein, dass wir nicht Hunger leiden müssen. Aber wir können auch dankbar sein für kleinere Dinge. Dankbar, dass uns der Nachbar angelächelt hat. Dankbar, dass ich heute eine Regenjacke dabei hatte, als der Regen einsetzte. Dankbar, dass der Kollege mir die Tür aufgehalten hat, als ich den schweren Karton ins Treppenhaus bringen musste.

In der heutigen Zeit passiert es aber leider oft, dass wir bei zehn positiven Dingen und einer negativen Erfahrung den Fokus auf die eine Situation lenken,

die negativ ist. Dann sprechen wir vielleicht darüber und der andere bestätigt das auch noch. Das bedeutet, wir lenken unsere Gedanken immer mehr in die negative Richtung. Besonders interessant ist, wenn du zum Beispiel auf einem Geburtstag oder bei einem anderen Anlass so einen Gedanken in die Runde wirfst. Dann passiert es ganz häufig, dass der Nächste noch eine negative Geschichte drauflegt, sich dies wie eine Spirale fortsetzt und die negativen Erzählungen und Gedanken gar nicht wieder aufhören. Dieses Beispiel nehme ich später noch mal auf.

Schöner dagegen wäre es, wenn wir unsere Konzentration auf die zehn positiven Dinge lenken und für diese dankbar sind. Das bewusste Dankbarsein löst dann nebenbei auch noch automatisch positive Gefühle in uns aus.

Auch rate ich dir gerne: Zerstöre deine Freude und die Dankbarkeitsgefühle für das, was du besitzt, was du Schönes erlebt oder gesehen hast, nicht dadurch, dass du nach Dingen verlangst, die du nicht hast. Aber denke immer mal wieder daran, dass das, was du heute besitzt, gesehen oder erlebt hast, einmal zu den Dingen gehörte, die du dir erhofft und gewünscht hast. Deshalb sei heute, morgen und immer mal wieder dankbar dafür.

**Mein Tipp:** Wenn du jetzt merkst, dass es dir auch manchmal passiert, dass du vergisst, deine Gedanken auf das Gute im Leben zu lenken, dann ...

Dann lenke deine Gedanken doch mal um. Nimm dir jeden Tag dieser Woche ein paar Minuten Zeit und schreibe dir auf, was du am Tag Schönes erlebt hast. Wofür du dankbar sein könntest.

Am besten tust du es am Abend vor dem Schlafengehen. Es ist inzwischen bekannt, dass sich die letzten Gedanken, die uns vor dem Einschlafen kommen, am stärksten in uns manifestieren. Vielleicht musst du am ersten Tag noch angestrengt überlegen, wofür du dankbar sein kannst, aber während der nächsten Tage wird es dir sicher leichter von der Hand gehen, etwas aufzuschreiben. Du kannst so viel aufschreiben, wie du magst und dir einfällt. Je mehr du notierst, desto intensiver wirkt es auf dich. Du kannst es gerne über einen längeren Zeitraum, sogar auch dauerhaft durchführen. Dieses Hilfsmittel hat keine bösen Nebenwirkungen.

Viel Spaß und viel Erfolg dabei.

Ich selbst rufe mir jeden Abend vor dem Schlafengehen meine sogenannten »3 Kostbarkeiten des Tages« in Erinnerung. Die drei schönsten Dinge oder Erlebnisse des Tages, für die ich dankbar bin.

**Motivation:** Das Gute ist: Man hat festgestellt, dass die positiven Gedanken (auch die Dankbarkeitsgedanken) eine viel größere Kraft haben als die negativen.

Ich habe in meinem Leben leider auch sehr stressige und schwierige Zeiten erleben müssen. Aber ich habe es immer genossen, wenn die Familie mittags und zum Abendbrot zusammen am Tisch saß, um viel zu lachen und zu erzählen. Da Kinder heute oft und – meiner Meinung nach – viel zu früh einen vollgepackten Terminkalender haben, ist es nicht immer leicht umzusetzen, alle regelmäßig gemeinsam an den Tisch zu bekommen. Ich persönlich genieße es heute noch, auch wenn meine Kids schon groß und aus dem Haus sind. Vielleicht ist das ja eine Idee für dich und deine Familie, und nicht nur, solange deine Kinder noch klein sind. Vielleicht regst du ja mal am gemütlichen Abendbrottisch an, dass jeder von seinem Tag erzählt, und zwar was er oder sie Positives erlebt hat. Das kann man gut jeden Tag machen, wie ein Ritual. Uns Erwachsenen fällt es am Anfang oft schwer, aber frage mal deine Kinder und Enkelkinder, denen fällt sehr oft spontan ganz viel Schönes ein. Und am Ende entsteht fast immer ein nettes Gespräch, ein netter Austausch. Zudem findet ein Austausch positiver Energie statt. Und neben der Erfahrung, was jeder Einzelne in der Familie erlebt und gemacht hat, stellen wir fest, für wie viele kleine Dinge wir so dankbar und glücklich sein können. Dann bleibt kaum noch Raum für negative Gespräche und Gedanken. Das soll natürlich nicht heißen, dass man nicht auch mal unangenehme Dinge ansprechen sollte. Aber

man kann sich doch viel und vorwiegend positiven Spirit an den Tisch und ins Haus holen. Und wir erfahren dabei so viel über den anderen und entwickeln auch immer mehr Verständnis für ihn. Vielleicht hast du ja mal Lust, das mit deiner Familie auszuprobieren und es am Ende sogar zur abendlichen Tradition werden zu lassen. Dies kann man natürlich auch in anderen Kreisen probieren, in der Mittagspause am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder, oder, oder. Du wirst erstaunt sein, welche fröhliche, lockere und entspannte Atmosphäre dabei entsteht.

Es ist immer gut zu wissen: Wer viele dankbare Gedanken in sein Leben lässt, bei dem haben düstere Gedanken wenig Raum.

## »Danke« – mal anders betrachtet

*Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben.*

*Sie haben meine Fantasie beflügelt.*

*Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten.*

*Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.*

*Ich danke allen, die mich belogen haben.*

*Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.*

*Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben.*

*Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.*

*Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben.*

*Sie haben meinen Mut geweckt.*

*Ich danke allen, die mich verlassen haben.*

*Sie haben mir Raum gegeben für Neues.*

*Ich danke allen, die mich verraten haben.*

*Sie haben mich wachsam werden lassen.*

*Ich danke allen, die mich verletzt haben.*

*Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.*

*Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben.*

*Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.*

*Vor allem aber danke ich all jenen, die mich lieben,*

*so wie ich bin. Sie geben mir die Kraft*

*und Freude im Leben!*

*Danke.*

*Unbekannter Verfasser*



## 2. HERZENSWÜNSCHE

Sei DU selbst!

Jeder Mensch ist anders und brennt für andere Dinge. Der eine mag Sprachen, der andere fühlt sich in der Mathematik wohler. Der eine geht gern auf Reisen, ein anderer liebt es, zu Hause im Garten zu werkeln. Der eine macht Musik, der andere malt leidenschaftlich gern Bilder. Was magst du? Welche Träume und Visionen hast du? Was wolltest du schon dein ganzes Leben machen? Was wolltest du schon immer mal sehen oder erleben?

Oder frage dich: »Was habe ich als Kind oft getan, was mir Spaß gemacht hat?« Als Kind waren wir unseren Träumen noch viel näher.

Oder stelle dir die etwas tiefgreifendere Frage: »Wenn mir morgen gesagt würde, dass ich nur noch kurz zu leben hätte, was würde ich bereuen, nie getan, erlebt oder gesehen zu haben?«

Diese Fragen sind nicht immer sehr einfach zu beantworten, aber doch so wichtig. Jeder Mensch, wie gesagt, ist anders und brennt für etwas anderes. Aber wenn ich ein leidenschaftlicher Autobastler bin, bin ich dann glücklich damit, dauerhaft am Schreibtisch zu sitzen? Oder fällt mir die Arbeit nicht leichter, wenn ich ein Auto mit den Händen reparieren darf, statt ein Angebot für eine Reparatur zu schreiben? Wenn ich Sprachen liebe, Mathe für mich aber schon in der Schulzeit ein Kampf war, kann ich dann mit Freude in der Buchhaltung einer Bäckerei arbeiten? Oder wäre eine Tätigkeit in einem international agierenden Unternehmen nicht viel schöner? Wollte ich vielleicht immer schon ein Instrument lernen, aber stets gab es Gründe, warum keine Zeit oder Möglichkeit dafür da war? Ist es mein Traum, in der Natur wandern zu gehen, ich habe es aber nie getan, weil mein Partner nicht so gerne spazieren geht? Möchte ich singen, aber jemand hat mal gesagt, dass ich es nicht kann? Ich sage dir: Jeder kann singen, auch du (es sei denn, du hast eine körperliche Erkrankung, die es verhindert).

Viele Fragen, die zum Nachdenken anregen. Wie ist es bei dir? Was wolltest du schon immer mal tun? Was wolltest du schon immer mal erleben? Was wolltest du immer schon mal sehen?

*Frage dich nicht, was die Welt braucht.  
Frage dich, was dich lebendig macht, und tue es dann.  
Denn die Welt braucht Menschen, die lebendig sind.*

*Howard Thurman*

Im Berufsleben zum Beispiel: Für jeden Beruf gibt es jemanden, der diesen mit Leidenschaft ausübt, und es gibt Menschen, die ihn lieben. Dieser Beruf liegt Herrn Meyer nicht, dafür aber Frau Schulz. Und dann gibt es den Beruf, der Herrn Meyers Leidenschaft weckt, so dass er ohne viel Mühe gut darin und glücklich ist. Und Frau Schulz wiederum verabscheut eine solche Aufgabe.

Hast du den Beruf, der deiner persönlichen Leidenschaft entspricht, oder machst du einfach nur irgendeinen Job?

Gerade wenn jemand vor der Berufswahl steht, hören wir Sprüche wie: »Das ist ein guter Beruf«, »Damit kann man Geld verdienen« oder »Damit kann man kein Geld verdienen«. Ich selbst vertrete die Theorie, dass man immer dann gut ist, wenn man das macht, was einen mit Leidenschaft antreibt. Und wenn man gut ist, dann verdient man auch Geld.

Sicher, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Und lernen muss man für jeden Beruf, aber es fühlt sich anders an, ob man für seine persönliche Leidenschaft lernt oder nur für irgendeinen Beruf, von dem andere sagen, er sei gut.

Wir verbringen den größten Teil unseres Lebens mit unserer Arbeit, sehr oft sogar mehr Zeit als mit unseren Familien. Dann sollte es doch der Anspruch eines jeden Menschen sein, etwas zu tun, was ihn mit Glück erfüllt. Aber wie oft höre ich den Spruch: »I hate Mondays« oder »Endlich ist bald Freitag«. Doch wie würdest du dich fühlen, wenn du nicht nur einfach einen »Job« ausübst, um Geld zu verdienen, sondern eine Tätigkeit, die dir wirklich Spaß macht? Stelle dir also vor, dass du dein Hobby zum Beruf machst und genau das tust, was du liebst. Und dann verdienst du auch noch Geld dabei. Wäre das nicht großartig? Für das, was in dir brennt, gibt es irgendwo auf der Welt vielleicht schon jemanden, der genau das macht, damit erfolgreich ist und gutes Geld verdient. Warum sollte es nicht auch dir so gehen? Ich weiß, dass jetzt in deinem Kopf die »Wie«-Frage auftaucht. »Wie soll das in meinem Fall gehen?« Frage dich doch erst mal: WAS könnte es sein, das dich mit Leidenschaft kitzelt? Und wenn du eine Idee hast, dann sprich darüber, lies darüber. Schau mal, wer genau das schon gemacht hat. Wer war oder ist damit erfolgreich und glücklich?

*Wenn du liebst, was du tust,  
wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten.*

*Konfuzius*

**Mein Tipp:** Vielleicht versuchst du einmal, dich in den nächsten zwei Tagen für jeweils eine halbe Stunde hinzusetzen. Überlege dir, was es sein könnte, was du gerne sehen, erleben oder tun möchtest, und schreibe es auf. So 3 bis 5 Punkte.

Am dritten Tag nimmst du dir die Notizen noch mal vor und schaust, ob dir etwas Weiteres eingefallen ist, und ergänzt es. Dann fragst du dich womöglich, aus welchen Gründen du es bisher noch nicht gemacht hast oder es nicht machen konntest. Notiere die Ergebnisse bitte separat, auf einem anderen Blatt Papier.

Am darauffolgenden Tag nimmst du dir die oben genannten 3 bis 5 Punkte noch mal vor und schaust wieder, ob dir noch etwas eingefallen ist, und ergänzt auch das. Dann nimmst du dir die separaten Notizen auf deinem Zettel vor und betrachtest die Punkte einmal ganz kritisch, die aufzeigen, warum das eine oder andere nicht gehen könnte. Sind diese Gründe realistisch? Waren sie vielleicht zu einem früheren Zeitpunkt mal richtig, sind es aber heute nicht mehr? Handelt es sich möglicherweise nur um eigene Einschränkungen wie in dem Fall der indischen Elefanten (siehe die Geschichte weiter unten auf Seite 31)?

An den nächsten Tagen wäre es schön, wenn du dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit nimmst, um dich mit deinen Wünschen zu beschäftigen. Möchtest du gern das Klavierspielen lernen, dann lies etwas über

das Klavierspielen im Internet oder kaufe dir ein Buch. Möchtest du eine Reise machen, dann lies etwas über den Ort oder das Land, das du gerne bereisen würdest. Sehr hilfreich kann es jetzt sein, sich an Menschen zu wenden, die genau diesen Ort schon einmal besucht haben. Wenn dein Traum zum Beispiel eine Afrikareise ist, was meinst du passiert, wenn du jemanden ansprichst, der eine solche Reise schon gemacht hat? Ich bin mir ziemlich sicher, dass diese Person dir sehr gern (wahrscheinlich mit leuchtenden Augen) und ausführlich davon berichten und dir gute Tipps geben wird.

Statt allein und von null anzufangen, kannst du viel und schnell von Menschen lernen, die das, was dein Herzenswunsch ist, bereits umgesetzt haben.

Wenn du Gitarrespielen lernen möchtest, sprich mit einem erfahrenen Gitarristen. Dieser wird dir mit Leidenschaft und Enthusiasmus von der Vielzahl der Möglichkeiten auf der Gitarre erzählen. Liebend gerne wird er dir Tipps und Tricks verraten.

Frage dich einmal in einer ruhigen Minute: Was würdest du am liebsten tun? Was möchtest du sehen oder erleben, wenn du alles Geld der Welt hättest und keine Grenzen dich beschränken würden? Was wäre, wenn du allen Mut der Welt hättest und alles gehen würde, was dir in diesem Moment noch unmöglich erscheint?