Übungen – sich kennenlernen und Potential entfalten

Barbara Sher hat das Buch Wishcraft verfasst. Im Buch erschienen im DTV, beschreibt sie das Handwerkszeug, was nötig ist, um die Wünsche zu erkennen und zu leben. Dabei empfiehlt Frau Sher die Ergebnisse stets schriftlich zu dokumentieren.

Was glaubst du, wer du bist?
Es ist eine Frage, die oft ein Vorwurf ist. Doch wir sollten herausfinden, wer wir sind und das ist komplexer als es auf den ersten Blick scheint. Denn wir kommen oft mit oberflächlicher Beschreibung Beruf, Familienstand, Hobbys, aber nie mit dem, was in uns steckt. Dazu einige Übungen, der Sache auf den Grund zu gehen:

a) sich loben lassen
Dies können entweder Freunde machen oder man stellt sich vor, wie ein Vorbild über jemanden urteilen würde.

b) eine Farbe wählen
Sie suchen sich eine Farbe aus, welche Ihnen gefällt und verbinden mit der Farbe Assoziationen, welche Ihnen gefallen. Dabei bilden Sie ganze Sätze, wie z.B. Gelb, denn ich strahle wie die Sonne, Gelb, weil ich so energiereich bin, etc.

c) Detektiv spielen
Sie forschen in Ihrer Wohnung, wie es dort aussieht, untersuchen Ihre Kleidung und Gewohnheiten und überlegen, warum das so ist.

Zwanzig Dinge, die Sie gerne tun
Notieren Sie zwanzig Dinge, welche Sie gerne tun oder gerne tun möchten. Schreiben Sie auf, was das ist und fangen Sie an, die Dinge zu gruppieren. Dazu erstellen Sie eine Tabelle, in der linken Spalte die Aktivität und anschliessend hinterfragen Sie dies, dazu folgende Empfehlungen:

- Wann zum letzten Mal unternommen?
- Wie wichtig war dabei das Geld?
- Haben Sie das alleine oder gemeinsam erlebt?
- Spontan oder langfristig geplant?
- Welche Überraschungen hat es gegeben?
- Intellektuell, körperlich oder spirituell?
- Wo sind Sie gewesen?

Der ideale Tag
Stellen Sie sich Ihren Traumtag vor und träumen Sie, was Sie da genau tun. Nicht was Sie tun würden, sondern was Sie tun. Im Traum haben Sie ja genau diese Freiheit. Sie befinden sich in Ihrer Fantasie und alles ist möglich. Notieren Sie sich den Tagtraum und wiederholen Sie die Übung regelmässig. Wenn Sie sich den Tag notiert haben, prüfen Sie, was nötig ist, um einen solchen Tag in der Realität zu erleben. Daraus ergeben sich kleine Schritte für Ihr ideales Leben.

Aufmerksamkeit lernen
Nehmen Sie sich eine Orange, was sehen Sie, was fühlen Sie, was riechen Sie was schmecken Sie, was sind Ihre Empfindungen. Sie müssen die Übung mit der Schale beginnen und alle Kleinigkeiten, die Sie mit der Orange notieren. Wie viele Besonderheiten werden Sie wohl entdecken. Die Beschäftigung mit der Orange schärft unser Gespür für die Kleinigkeiten im Leben und wir werden aufmerksamer.

Wunschmaschine? Wünsche entwickeln
Zuerst muss ich einen Wunsch haben und sofort analysieren.

- Was sind meine Voraussetzungen?
- Wo kann ich Einfluss nehmen?
- Welche Widerstände müssen überwunden werden?
- Wie lange gebe ich mir Zeit?
- Was könnte ich für den Wunsch loslassen?

Positives Denken ist oft ein Wunschkiller. Denn man denkt, der Wunsch hätte sich schon erfüllt und strengt sich wenig an.

Wenn Wünsche Wirklichkeit werden sollen, ist das immer mit Arbeit verbunden. Die Maschine ist dabei der Wünschende selber.