

**Hier kommt dein Freebie!**

**Dies ist ein Auszug aus:**



# FIND YOUR MISSION!

A LIFE CHANGING COACHING EXPERIENCE

## Der Prozess

### **Die 13 machtvollen Benefits,**

**die aus dem Erkennen und Leben deiner „Mission on Earth“ resultieren**

**Hier wollen wir uns jetzt gemeinsam die 13 Vorteile oder Schönheiten betrachten, von denen Menschen berichtet haben, wie sie sie empfangen in dem Maße, wie sie ihre Mission kennen gelernt und ihr gemäß gelebt haben.**

**Diese Benefits lassen sich nicht getrennt voneinander betrachten. Sie bedingen einander und haben zahlreiche Querverbindungen. Am Besten stellt man sie sich vor wie auf eine Perlschnur aufgereiht. Möglicherweise ist da das eine oder andere dabei, das du für dich selbst gerne in Empfang nehmen möchtest.**



**Beginnen wir damit, dass du dir 3-4 Qualitäten auswählst, die du dir am *allermeisten* zu manifestieren wünschst durch diesen „Mission“-Prozess. Wenn du dir jede Woche deine Liste anschaust, wirst du überrascht sein, wie diese Eigenschaften auf schon fast magische Weise in deinem Leben auftauchen.**

**Tatsächlich ist es aber gar nicht magisch. es ist einfach nur ein klares Beispiel für die Macht der Intention, der Aufmerksamkeit und des universellen Gesetzes der Anziehung, das besagt, dass wir das in unser Leben ziehen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit und Intention richten. Was also geschieht im Leben eines Menschen, der sich seiner Mission bewusst wird und beginnt, ihr entsprechend zu leben? Sehen wir uns die Perlenschnur an - wahrhaftig, es ist eine!**

## **1. Fokus**

**Wenn du die Bestimmung deines Lebens ganz klar kennst, so wird dieser Umstand zu einem wahrheitsfördernden Mechanismus, der dir erlaubt, dich stärker auf das zu fokussieren, was wirklich von Bedeutung ist für dich. Viele Menschen haben berichtet, dass dies einen der wertvollsten Vorzüge darstellt, der sich durch den „Mission“-Prozess ergibt, insbesondere, sobald sie begonnen hatten, die Bestimmung ihres Lebens als Instrument zu verwenden, um zu entscheiden, worin sie ihre Zeit, ihr Geld, ihre Energie und ihre Talente investieren. Die andere Seite der Münze besteht darin, dass ein Leben, das sich weit von der Bestimmung entfernt hat, unfokussiert und zersplittert ist, einem Boot ohne Ruder vergleichbar. Wenn du die Bestimmung deines Lebens nicht kennst, neigt dein Leben dazu, von den Umständen des Lebens wild herum geworfen zu werden. Wenn du „on Mission“ morgens aufwachst, priorisiert sich dein Tag von selbst - und er priorisiert sich emotional | energetisch, nicht nach Regeln, Rollen und Verpflichtungen.**

## **2. Leidenschaft/ Feuer**

**Für viele Menschen wird der Klärungsprozeß in Bezug auf ihre Mission zum Schlüssel für das Erwachen ihrer Leidenschaft für das Leben selbst. Ihre Leidenschaft, ihre Begeisterung wird**



dann zum „Benzin“, das sie antreibt, ihre Lebensaufgabe auszudrücken, oft auf außergewöhnlichen Wegen und weit über das hinaus, was sie jemals vermutet hätten in dem Leben, das sie bis dato geführt hatten. Ein Leben „off Mission“ ist oft ohne jedes Feuer. Die Erfahrung kann sich ein wenig so anfühlen, wie der Film „Pleasantville“. Zu Beginn des Films lebt jeder in „Pleasantville“ ein langweiliges Schwarz und Weiß-Leben, aber mit der Zeit begannen sie, in ihre Leidenschaft zu gehen und lernten, dass das Leben eine vielfarbige wunderschöne Erfahrung sein kann, angereichert mit zahlreichen leidenschaftlichen Momenten. Wer sein Feuer und seine Begeisterungsfähigkeit zurückgewonnen hat, ist auch nicht länger utilisierbar für wirtschaftliche und gesellschaftliche Vorgänge, die von ihm oder ihr verlangen könnten, sich für falsche Werte zu verbrennen - übrigens ein wesentlicher Faktor für Burn-out.

### **3. Unaufhaltsamkeit**

Menschen, die ihre Mission leben, werden unaufhaltsam, insbesondere wenn sie ihrer Mission treu bleiben und ihr zunehmend erlauben, ihr Leben zu gestalten. Gleichwohl sind missionorientierte Menschen nicht standpunktfixiert oder rechthaberisch. Sie haben bereits Bewusstheit darüber erlangt, dass es meistens gar nicht nötig ist, sich als Bulle höchstpersönlich durchs Leben zu bewegen, der sich durch alles rammt, was sich in seinen Weg stellt. Ein passenderes Bild ist eher Wasser, das sich durch Ritzen Bahn bricht. Oder Blumen und Gräser, die mitten in der Stadt durch den Asphaltboden wachsen.

Menschen ohne Klarheit über ihre Lebensaufgabe fühlen sich oft gestoppt oder stecken in ihrem Leben fest, was kaum überrascht, denn sie haben bisher ihre Leidenschaft noch nicht oder zu einem sehr geringen Teil gelebt und so sind sie wie ein hochgetunttes Auto ohne Benzin oder mit angezogener Handbremse. Unaufhaltsamkeit bedeutet, dass der innere Kompass oder der äußere Leuchtturm, der mit der Kenntnis der eigenen Mission entsteht, in jedem Moment stärker ist, als alle Formen von Befangenheit, Ängsten, Selbstzweifeln oder kritischen Botschaften von innen oder außen. Diese mögen zwar nach wie vor da sein, aber sie haben nicht mehr die Kraft, einen Menschen zurückzuhalten.



## 4. Erfüllung

Erfüllung und glücklich sein gehören zusammen. Wobei Glückliche sein ohne Erfüllung nicht möglich ist. Erfüllung ohne Glückliche sein aber durchaus.

Wie kann das sein?

Erfüllung entsteht dir aus dem Umstand, dass du genau das bist, was du in deinem höchsten Potential bist, dieses jeden Tag mehr und mehr ausdrückst und dein Leben immer mehr offensichtlicher Ausdruck davon ist. Du kennst deine genaue Mischung aus Gaben, Talenten, Fähigkeiten, Eigenarten und Neigungen, kennst deine Nische, deinen Platz, der nur von dir ausgefüllt werden kann und erlebst Tag für Tag mehr, wie du einen wesentlichen Unterschied im Leben von anderen Lebewesen machst. Es kann sein, dass dein Leben turbulenter ist, du Pionierarbeit leistest und dich ab und an unbeliebt machst... in solchen Momenten ist man durchaus auch mal nicht glücklich... aber ich garantiere dir... du möchtest, sobald du dort bist, mit niemandem mehr tauschen. Denn der *Sinn*, den dein Leben bekommt, ist unvergleichlich.

Ein Leben zu führen, in dem du gleichmäßig deine Lebensaufgabe ausdrückst und ihr erlaubst, deine Gedanken, deine Entscheidungen, deine Gefühle und deine Handlungen zu gestalten, ist einfach erfüllender. Ein Leben „on Mission“ ist voller echter Bedeutung und Menschen „on Mission“ realisieren, dass sie einen Unterschied in der Welt machen, alleine dadurch, dass und wie sie in der Welt *sind*. Was immer sie wählen, in dieser Welt zu tun, um ihre Lebensaufgabe auszudrücken, ist wie die Sahne auf dem Kuchen. Menschen, die „off Mission“ leben, haben ebenfalls ein Leben, das mit Bedeutung gefüllt ist.

Unglücklicherweise entspringt die Bedeutung, die *sie* dem Leben zugeschrieben haben, der Angst und dies lässt sie voll und ganz beschäftigt sein mit Kampf, Überleben und Leiden.

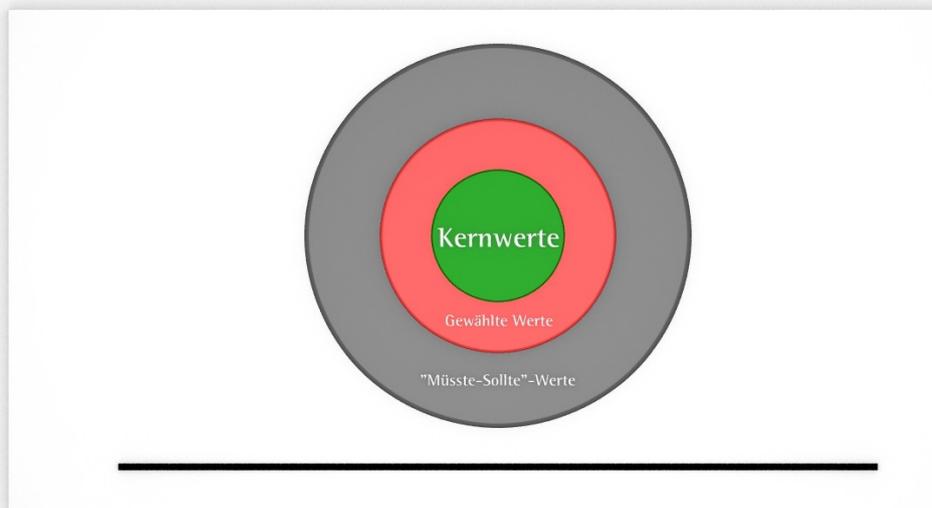
Erinnere dich an den Satz des Dalai Lama: „*Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist eine Option*“.

Deine Lebensaufgabe zu kennen ist der Schlüssel, um diese wichtige Verlagerung vorzunehmen und Erfüllung aus Bewusstheit über deine Sinnhaftigkeit zu ziehen.



## 5. Kernwertorientierung

Im gleichen Maße, wie du tiefer in den „Mission“-Prozess eintauchst, wirst du feststellen, dass eine ganz wesentliche Zutat zur Lebensaufgabe eines Menschen in seinen Kernwerten besteht, diese immateriellen Werte, die eine weitere und tiefere Bedeutung haben werden. Unsere Kernwerte sind im Herzen all der Werte, die wir uns als die „Sollte-Werte“ angeeignet haben. Denk in diesem Zusammenhang einfach mal an drei konzentrische Kreise.



- ° Aussen: „Müsste-Sollte“-Werte = Die Erwartungserfüller. Funktions- und Rollen-Grundausrüstung
- ° 2. Ring: (Freiwillig) Gewählte Werte
- ° Mitte: Kernwerte

Menschen, die weitab ihrer Mission, also „Off Mission“ leben, sind häufig auf den äußeren Zirkel der Sollte-Werte fokussiert, der auch beschrieben werden kann als: „Mit den Sowieso’s



**mithalten“. In einem Lifestyle-basierten Leben liegt der Fokus bei einer bestimmten Sichtweise aufs Leben, eine Sichtweise, die uns beigebracht wurde im Zusammenhang, wie unser Leben auszusehen habe. „Haste was, biste was“ - der Fokus liegt eher auf Leistung und Materie und darauf, das zu tun, was von uns erwartet wird, als darauf, was uns am meisten Freude bereitet, uns Erfüllung, Sinn und Energie vermittelt. Die Sollte-Werte helfen uns, unsere Rollen auszufüllen - ein guter Vater, eine gute Ehefrau, der Crack, der Held, die Sexbombe usw. Aber sie halten uns auch zuverlässig davon ab, unser Potenzial, unsere Essenz auszudrücken, solange wir an ihnen festhalten.**

**Wer Kinder hat oder kennt, weiß: Sie haben noch ganz exzellenten Kontakt zu ihren Kernwerten. Daher kommt ihre ganz natürliche Ethik. Ein Kind kann sich tagelang aufgebracht mit einer Ungerechtigkeit beschäftigen, zum Beispiel. Dabei ist es manchmal gar nicht von so großer Bedeutung, ob diese ihnen selbst oder einem Freund widerfahren ist. Üblicherweise verlieren die Meisten den nahen Kontakt zu ihren Kernwerten mit der Pubertät, wenn „Coolness“ zum obersten Gebot wird. Wenn es richtig wichtig wird, dazuzugehören, zu wissen, was die Anderen von einem halten und wie sie über die eigene Schuhmarke denken. Sehr wenige Menschen gewinnen im Laufe ihre Kernwerte wieder zurück. Genau genommen: den bewussten Kontakt damit.**

**Sie werden oft ersetzt - und im Nachgang auch verwechselt - mit den freiwillig gewählten Werten. Jemand hat Kant und den kategorischen Imperativ gelesen und beschlossen, das Prinzip in das eigene Leben zu integrieren. Oder die Bibel wird zur Orientierung für Lebensführung. Vielleicht auch Gandhi und sein Weg.**

**Alles, wozu uns Bücher, Personen und Lehren inspirieren, was wir ab jetzt für uns annehmen und unser Leben danach gestalten möchten. Das ist zwar "besser", als mit der eigenen Lebensgestaltung auf den "Müsste-Sollte"-Werten festzuhängen. Aber es sind eben noch nicht die Kernwerte.**

**Üblicherweise hat ein Mensch etwa ein Bündel von 5-7. Diese sind die Werte, die dafür sorgen, dass die Welt „mit dir rechnen muss“, wenn sie verletzt werden. Sie sind so tief in deine Seele**



eingebettet, dass du letztlich gar nicht anders kannst, als ihnen Ausdruck zu verleihen. Sie lassen dich weit über dich selbst hinaus wachsen und es wird der Tag kommen, an dem dir das Schützen und Vertreten dieser Werte wichtiger ist, als dein eigenes Leben. Sie machen dich so verletzlich wie stark. Martin Luther King sagte einmal: *„Wer nicht bereit ist, für etwas zu sterben, hat es nicht verdient, zu leben.“* Er hat es leider wahr gemacht. Ein „Missioner“, eine „Missionista“ ist allerdings kein|e Märtyrer|in - aber bereit, weit über sich selbst hinaus zu wachsen für das Mitherschaffen einer lebenswerte(re)n Welt, was immer es ihn oder sie kostet.

## 6. Spaß | Freude

Lasst es uns anschauen: Ein Leben „on Mission“ ist einfach ein Leben mit weitaus mehr Spaß, als ein Leben das auf Angst und „Sollte“ basiert. Menschen, die ihre Lebensaufgabe kennen und nach ihr leben, haben eine ganz neue Lebensfreude. Sie können lebenssinn-hafte Verspieltheit in so gut wie jede Situation bringen und finden oder erschaffen Wege, jeden Tag eine Widerspiegelung ihrer wahren Freude und Bestimmung sein zu lassen.

Im Film: „Die Legende des Bagger Vance“ gibt es einen Satz, der dies sehr deutlich beschreibt: *„Gott ist am glücklichsten, wenn seine Kinder spielen“*. Wann immer meine Arbeit sich anfühlt wie Plackerei oder Anstrengung beinhaltet - in solchen Momenten weiß ich, dass ich gewechselt habe vom Ausdrücken der Bestimmung meines Lebens zu etwas Anderem. Üblicherweise ist dies „Andere“ etwas, was mit den Sollte-Werten der Vergangenheit zu tun hat. Wir untersuchen das im nächsten Kapitel genauer, wie die Vergangenheit unser Leben formen kann. Menschen weitab von ihrer Bestimmung leben oft nach dem Motto: *„Vor den Erfolg hat Gott den Schweiß gesetzt.“* Oder: *"Von nichts kommt nichts."*

Das muss so nicht sein. Klar mag es Zeiten geben, in denen du ein wenig mehr Fleiß aufbringen musst, aber das bedeutet nicht, dass du leiden musst, während du das tust. Wenn jemand dreimal pro Woche Gewichte hebt als Teil seiner Gesundheits- und Fitnessroutine, so ist die Absicht dahinter, die Muskeln durch das Gewichtheben zu fordern, so dass sie stärker werden und sich ausbilden. Dies bedeutet aber nicht, dass derjenige deshalb leiden muss. Er hat die Wahl, mit Freude zu schwitzen oder sich zu beklagen darüber, wie hart und qualvoll



**das ist oder wie unfair, dass er hier im Gym feststeckt. Er kann jederzeit Spaß wählen und Freude in sein Leben bringen und das kannst du auch.**

## **7. Integrität**

**Unsere indianischen Freunde haben dafür einen simplen Ausdruck: “Walk your talk!“ Lebe, was du sprichst.**

**Nach meinem mein Dafürhalten ist ein Leben „on Mission“, ein Leben aus ultimativer Integrität. Es ist ein Leben aus Ganzheit und Vollständigkeit. Menschen, die ihre Lebensaufgabe kennen und sie leben, wissen, wer sie sind und warum sie hier sind. Sie leben getreu ihrer Kernwerte und dienen sich selbst und Anderen durch den Ausdruck ihrer Mission. Und sie wissen, dass Sie inspirierendes Vorbild sind. Integrität ist eine Führungseigenschaft. Führung ist eine Haltung und nicht an eine Position gebunden. Und wer einmal seine Mission gefunden hat, weiß, wie kostbar das ist. Da sie ihm oder ihr zunehmend heilig wird, ist es ganz natürlich, Menschen nicht durch ein unglaubliches Vorbild enttäuschen zu wollen. Zu Beginn ist Integrität, also höchste Vertrauenswürdigkeit in Verbindung mit Transparenz ein Gebot, eine Anforderung, ein Anspruch an sich selbst. Mit der Zeit wird sie zum Bedürfnis. Nicht integer zu sein käme einer Selbstverletzung gleich.**

**Menschen, die „Off Mission“ und damit auch zu einem bestimmten Ausmaß „out of Integrity“ leben, haben sich schlicht und ergreifend noch nicht gefunden. Bis jetzt. Was nicht bedeutet, dass irgendetwas mit ihnen falsch wäre, es fehlt einfach nur etwas. Nämlich Bewusstheit über ihre Mission zu haben. Deshalb wurde der „Find your Mission!-Prozess“ ins Leben gerufen - um Menschen mit Werkzeugen auszustatten, diese wertvolle und fehlende Zutat in ihr Leben zu holen.**

## **8. Vertrauen | Zuversicht**

**In dem Maße, wie Menschen ihre Lebensaufgabe herauskristallisieren und ihr gemäß leben, berichten viele von ihnen ein überraschendes Anwachsen von Synchronizitäten und der Gabe,**



**zufällig glückliche und unerwartete Entdeckungen zu machen. Es ist, als würde das Universum sie für den Mut belohnen, ihr Leben nach ihrer Mission auszurichten und das sich entfaltende Tao ihnen zuarbeiten.**

**Außerdem vertiefen sich Vertrauen und Zuversicht, da sie beginnen, zu realisieren, dass sich dort wirklich eine größere Macht außerhalb ihrer selbst im Universum befindet, während sie gleichzeitig sich selbst zunehmend als integralen Part dieser Kraft begreifen. Menschen, die „on Mission“ leben, sind oft sehr zögerlich darin, irgendetwas zu (ver-)trauen, das sie nicht sehen oder anfassen können. Da sie sich aus Angst heraus bewegen, scheint Vertrauen keine besonders gute Idee zu sein und oft haben sie mehr als einen guten Grund, nicht zu vertrauen - so oft, wie sie das schon getan haben und dabei verletzt wurden.**

**Wer eine Weile „on Mission“ unterwegs ist, weiß - Vertrauen ist eine Wahl. Ich kann mit jedem Schritt ins Unbekannte bewusst Vertrauen wählen. Martin Walser sagte: „Dem Gehenden schiebt sich Weg unter die Füße“. Hilde Domin beschrieb es so: „Ich setzte einen Fuß in die Luft und siehe da - sie trug“.**

**Das ist auch der Grund, weshalb es Mut braucht, gemäß der eigenen Lebensaufgabe zu leben. Nirgendwo in diesem Buch steht übrigens, dass ein Leben „on Mission“ risikofrei sei - alles andere als das! Aber ich kann sagen, aus eigener Erfahrung und aus der Erfahrung vieler Coachees und Tausenden von Menschen, die ihre Mission leben, dass es das Risiko wirklich wert ist - denn es ist ein Leben des freudvollen, sich entfaltenden Abenteuers - und damit *wirklich lebendig*.**

## **9. Gnade | Mühelosigkeit**

**Laut Wörterbuch ist Gnade „die unverdiente göttliche Hilfe, die dem Menschen zuteil wird...“ und Menschen „on Mission“ berichten oft, dass sie ein gnadenreiches Leben führen. Sobald du dich dazu verpflichtest, also für dich die Verbindlichkeit eingehst, getreu deiner Bestimmung zu leben, beginnt etwas Erstaunliches zu geschehen. Das Universum arrangiert sich um,**



entsprechend deines Commitments. Bis zu dem Zeitpunkt der verbindlichen Zusage gibt es die Möglichkeit des Zögerns, des Rückzugs, der Ambivalenz und der Ineffektivität. Alle Handlungen und kreativen Akte berücksichtigend, gibt es eine elementare Wahrheit. Eine Wahrheit, die alles ignoriert, was schon viele Ideen und großartige Pläne vereitelt hat: Sobald jemand sein| ihr Commitment *wirklich* abgegeben hat, erfolgt göttliche Vorsehung oder Vorsorge. Die unterschiedlichsten Dinge tauchen auf, die anders niemals aufgetaucht wären. Ein Strom von Ereignissen ergibt sich aus dieser Entscheidung, der jede nur denkbare Form von Unterstützung mit sich trägt, von der niemand so zu träumen gewagt hätte. Ich habe inzwischen tiefen Respekt vor Goethes Ausspruch: „Was immer du tun oder erträumen kannst, fange es an. Kühnheit trägt Genialität, Stärke und Zauberkraft in sich.“

## 10. Fluss

Vielleicht können wir einige der anderen Vorzüge unter diesem zusammenfassen. Menschen „on Mission“ leben im Fluss des universellen Bewusstseinsstroms. Sie erlauben der Gegenwart, stattfinden zu lassen, was immer stattfinden möchte, anstatt dagegen anzurennen. Sie erlauben, widerstandsfrei fließen zu lassen, was fließen will. Sie haben verstanden, dass es ihnen, auch wenn sie niemals gänzlich Gottes Plan oder „Design“ für dieses Universum verstehen können, dennoch möglich ist, einen bzw. ihren integralen Teil dieses Plans zu verkörpern.

Den wahren Grund zu identifizieren, weshalb du hier am Leben bist und dann deine Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen deiner Bestimmung gemäß auszurichten, macht ein Leben im Fluss möglich.

Ich glaube, dass ein solches Leben möglich ist, wenn wir die Kräfte: „etwas machen“ zusammenbringen mit der Energie: „Erlauben, das geschehen zu lassen, was geschehen möchte“. Dies stellt Yin und Yang dar, die es zusammengenommen ermöglichen, dein Leben jeden Moment aus der Bestimmung heraus zu leben, ungeachtet der Umstände. Außerdem sind sogenannte und übliche Fest-Steck-Prozesse wesentlich kürzer, da entweder von innen oder von außen zahlreiche Impulse kommen, die dich wieder zurück ins Leben tragen.



## **11. Freiheit**

**Freiheit entsteht durch die zunehmende innere Erkenntnis und der sich entsprechend entfaltenden Realität im Leben eines Menschen, der seiner Lebensaufgabe gestattet, seine Realität zu formen, dass es möglich ist, ausschließlich das zu tun, was der eigenen inneren Wahrheit entspricht, dem zu folgen, was die eigene innere Stimme, die Intuition, die Stimme des höheren Selbst, der Seele uns mitteilt. Ich folge dem, was wahr ist oder wo die meiste Energie herkommt und lasse das beiseite, was unwahr ist. Freiheit ist ein natürliches Ergebnis der sich einstellenden Unbestechlichkeit.**

## **12. Frieden**

**Frieden ist ein Geisteszustand, eine Geisteshaltung und entsteht zuallererst im Inneren eines Menschen. Frieden ist ein zutiefst befriedigendes, erfüllendes Gefühl und gehört wohl zur Entfaltung des höchsten Potentials eines Menschen. Die meisten erfolgreichen Menschen, die ich persönlich kennen gelernt habe, trugen in sich ein deutlich wahrnehmbares Ausmaß an Frieden. Frieden setzt sich zusammen aus tiefer Akzeptanz und lebendiger Erinnerung an unsere Herkunft, aus inspiriertem Angebunden sein an die Quelle und dem tiefen Wissen, dass Kampf unnötig ist, um unser Ziele und die Erfüllung unserer Wünsche zu erreichen.**

## **13. Authentizität**

**Unverstellte Echtheit, Offenheit und Wahrhaftigkeit sind stets anziehend. Die meisten von uns sind es leid, Menschen zuzuhören, bei denen zwischen Worten und Handlungen eine offensichtliche Diskrepanz besteht. Im Gegenteil dazu finden die meisten von uns Menschen anziehend, bei denen wir spüren: Dieser Mensch verkörpert gelebte und nicht nur angelesene Erkenntnis, er glaubt und lebt das, was er sagt und nach außen gibt. Echtheit bedeutet: Ich bin so sehr im Reinen mit mir, dass es keinen Grund mehr gibt, mich zu verstecken oder zu verstellen, eine Rolle anzunehmen für ein "Um zu", also um etwas zu erreichen. Oder**



**Umstände und andere Menschen zu manipulieren. Ich weiß, wer ich bin, bin damit einverstanden und verkörpere das 1:1 sichtbar in der Welt. Damit kann ich mir strategisches und politisches Denken und Handeln, das letztlich mich und Andere zu Objekten macht, ersparen.**



## **Übung 1: Den Wert wählen, den du empfangen möchtest**

Wähle dir aus der obigen Liste die **4 Eigenschaften**, die dich am meisten in Bewegung versetzen, die zu empfangen du sehr interessiert wärst und die einen nachhaltigen positiven Beitrag zu deinem Leben im Jetzt leisten würden. Notiere diese Vorzüge zusammen mit jeweils zwei, drei Sätzen, wie das Empfangen jeder dieser Eigenschaften einen Beitrag zu deinem Leben leisten würde und wie dies aussehen oder sich anfühlen wird.

**Beispiel:** *Benefit = Spaß. Wenn ich diese Eigenschaft empfangen, dann kann ich mein Leben mehr genießen. Ich habe mehr Spaß an meiner Arbeit und mehr Zeit, um mit meinen Kindern zu spielen. Ich fühle mich leichter, mit weniger Stress und Ärger. Ich spiele mit meinen Kindern und lache viel mehr bei meiner Arbeit.*

**Formuliere in der Gegenwart!**

## **Übung 2: Der ideale Tag**

Bestimme den Zeitpunkt, in dem die drei oder vier Benefits bereits fest in deinem Leben Platz genommen haben und alltägliche Realität für dich sind. Also: Heute in einem Jahr, zum Beispiel. Notiere dieses Datum oben auf dem Blatt, bevor du beginnst. Nun schreibe in 20 Sätzen, warum du dich auf den heutigen Tag freust oder was an dem heutigen Tag wundervoll und erfüllend war. Beschreibe sowohl emotional, als auch, was du tust, mit wem und wo.

