



„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen,
Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Mein allerbestes Jahr

Mein wichtigster Wunsch / meine wichtigsten Wünsche für die kommenden 12 Monate

Körperliche und seelische Gesundheit
Beziehungen und Interaktion
Tätigsein, Karriere und Geld
Weitere Wünsche

Wochenblatt (Seite 1)

Woche Nr.



Meine Wünsche:




Aspekte der letzten Woche, für die ich dankbar bin und die mich für meine Wünsche stärken:



Was möchte ich diese Woche konkret für meine Wünsche denken und tun?

Wochenblatt (Seite 2)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:	Das Beste des Tages:
						Daran denken: Vorbereitung auf die neue Woche!
 <p>Wochenbilanz – das Beste der Woche in Bezug auf meine Wunscherfüllung:</p>						

Meine Wünsche im Überblick

Mein Wunsch:

Mein Symbol für diesen Wunsch:



Mein Helfer für diesen Wunsch:

Meine Musik für diesen Wunsch:

Mein Wunsch:

Mein Symbol für diesen Wunsch:



Mein Helfer für diesen Wunsch:

Meine Musik für diesen Wunsch:

Mein Wunsch:

Mein Symbol für diesen Wunsch:



Mein Helfer für diesen Wunsch:

Meine Musik für diesen Wunsch:

Andere zur Wunscherfüllung ermutigen

Falls Sie auf dem Weg zur Wunscherfüllung ermutigende Erfahrungen sammeln durften, haben Sie vielleicht Freude daran, auch andere Menschen hierzu einzuladen. Es kann sehr beglückend sein, die Rolle der Wunschfee zu übernehmen und durch eigenes Vorbild andere für die Wunscherfüllung zu inspirieren. Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag für eine Struktur, wie Sie Ihre eigenen Erfahrungen reflektieren und anderen davon erzählen können:

1. Welchen für mich bedeutsamen Wunsch habe ich mir erfüllt?
2. Wie entstand dieser Wunsch?
3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?
4. Was waren Hindernisse und wie habe ich diese überwunden?
5. Welchen Tipp möchte ich anderen für die Wunscherfüllung geben?

Gewähren Sie Einblicke in Ihre Wünsche und werden Sie zur Quelle der Inspiration für Ihr Umfeld.

Als weitere kleine Inspiration finden Sie im Folgenden mögliche Antworten auf die oben genannten Fragen. Sie stammen von verschiedenen Vorab-Lesern des Buches und zeigen erste wichtige Unterstützungsmöglichkeiten und eventuelle Hindernisse auf dem Weg zum Ziel auf.



Besuchen Sie auch die Website zum Buch unter ↗ <http://www.meinallerbestesjahr.ch>

Reduzierung statt Überforderung

Zur Person:

John, 48 Jahre

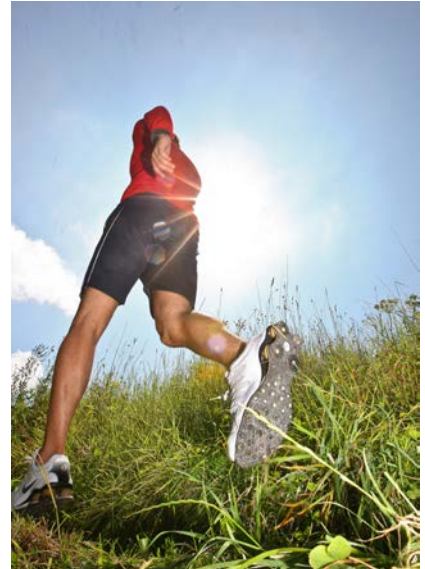
Kundenverantwortlicher in einem internationalen Technologiekonzern

1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Ich habe mit viel Freude meinen dritten Marathon geschafft und im Beruf einen bedeutenden Karriereschritt vollzogen.

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Ich bin von Natur aus eigentlich ein absolut unsportlicher Typ, habe es jedoch vor mehreren Jahren geschafft, einen Marathon in Berlin zu laufen. Danach ist es mir aber einfach nicht mehr gelungen, die Motivation fürs Training aufzubringen. Der Wunsch, es noch einmal zu schaffen, entstand eigentlich beim Lesen des Buches. Und die großartigen Gefühle von damals haben mich beflügelt. Zudem wollte ich unbedingt mehr Erfolg bei der Arbeit haben und entsprechend eine Lohnerhöhung erzielen.



3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Mit der Anleitung der Wochenpläne und vor allem dank der Inspiration „So tun als ob“ hatte ich meine Ziele immer genau vor Augen. Die musikalischen und visuellen „Anker“ haben mich dabei zusätzlich unterstützt. Wichtig war mir auch das Kapitel „Wie man einen Elefanten verspeist“ und der Umgang mit dem inneren Schweinehund.

4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Als ich mit dem Buch begann, hatte ich einfach zu viele Wünsche und fühlte mich überfordert. Sobald ich jedoch entschieden hatte, mich vor allem dem beruflichen Karriereschritt und dem Marathon zu widmen, ging alles viel besser.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Am meisten hat mir die Inspiration „So tun als ob“ und die Vorstellung von dem wünschenswerten Zielzustand geholfen. Ich habe mir dann auch einen Marathon in Liverpool ausgesucht, der von mehreren Rockbands auf der Strecke begleitet wurde. Das war die richtige Motivation für mich. Die Zielerfüllung sollte also möglichst individuell und persönlich gestaltet sein.

Zudem hilft die Reduzierung auf einen zentralen Wunsch oder zwei große Wünsche. Dann ist die Gefahr der Überforderung kleiner.

„Eigenzeit“ aktiv einfordern und gestalten

Zur Person:

Anna-Maria, 39

Kadermitarbeiterin Textilbranche

1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Meine Work-Life Balance hat sich verbessert. Ich habe eine ausgewogenere Freizeit und kann mich wieder besser regenerieren, was schlussendlich für die Gesundheit und meine Zufriedenheit besser ist. Ich fühle mich insgesamt gesünder und fitter.

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Ich fühlte mich sehr stark unter Druck. Ich hatte ein großes Arbeitsvolumen zu bewältigen und merkte, dass ich immer weniger Zeit für meine Familie, mich selbst und für meine Hobbies hatte.

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Die Anleitungen im Buch waren hilfreich. Es war hilfreich, sich vorzustellen, wie es wäre, wenn ich mehr Zeit zur Verfügung hätte. Ich habe mir ausgemalt, was ich mit mehr Zeit, die mir zur Verfügung steht, machen würde. Ich habe versucht, im Alltag immer wieder Zeitinseln für mich einzubauen, z. B. kleiner Spaziergang am See entlang, eine kurze Entspannungsübung etc.

Hilfreich war auch, dass im Rahmen einer Reorganisation erkannt wurde, dass ich zu viel hatte. Ich wurde entlastet. Andere des Teams mussten mehr Verantwortung übernehmen. Dadurch fühlte ich mich besser.



4. Was waren Hindernisse und wie hast Du diese überwunden?

Zum Teil bin ich fremdbestimmt bezüglich meiner Termine. Trotzdem habe ich versucht, immer wieder Nischen für mich einzubauen, in denen ich mich erholen kann. Ich habe mich nach einem arbeitsreichen Tag mit einer Yoga-Lektion oder mit einem entspannten Bad belohnt. Schwierig war für mich, Nein zu sagen und mich abzugrenzen. Das musste ich lernen. Außerdem war es ungewohnt für mich, mit den neuen Freiheiten umzugehen und sie ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Manchmal war es schwer, sich Zeit zu nehmen, um die Woche auszuwerten und das Tagebuch zu führen über die erreichten Ziele. Es braucht sehr viel Disziplin, immer dranzubleiben. Man braucht sehr viel Zeit für Reflexion. Manchmal braucht es auch viel Zeit, sich seiner Ziele und Träume bewusst zu sein.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Wichtig ist, dass man die Vision oder den Wunsch immer im Kopf behält. Nützlich waren die Anleitungen im Buch. Sie haben sehr geholfen, das Ziel zu verfolgen und dranzubleiben. Die Anleitungen waren sehr motivierend und inspirierend. Durch die aktive und regelmäßige Auseinandersetzung passiert sehr viel. Wichtig war für mich, die Woche auszuwerten und auch den Ausblick in die nächste Woche zu machen. Das Buch gab viele wertvolle Impulse. Beim Verfolgen dieser Impulse wird etwas in Bewegung gesetzt.

Die gute Organisation

Zur Person:

Carin, 41

Gründerin eines Beratungsunternehmens

1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Selbstständiges Arbeiten – Gründung eines kleinen Unternehmens

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Ich wollte gestalten und dabei helfen, Menschen und Organisationen weiter zu entwickeln. Bei der Konkretisierung dieses Wunsches haben mich die Inspirationen im Buch einen wichtigen Schritt weitergebracht.

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Klare Vorstellungen, Modelle, Checklisten und Sparringpartner.



4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Sich die notwendigen Rahmenbedingungen und Ressourcen zu schaffen, ein Netzwerk aufzubauen und dem Weg bzw. dem Wunsch „treu“ zu bleiben.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Sich genügend Zeit geben, eine Strategie mit Plan skizzieren, reflektieren mit mindestens drei Personen und den Glauben an sich nicht verlieren.

Mit Mut zu seinem Wunsch stehen



Zur Person:

Sarah, 48 Jahre

Unternehmensberaterin

1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Im Monat mehr Geld zur meiner Verfügung zu haben.

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Aus einer Unzufriedenheit heraus. Ich arbeitete zuvor bei einem anderen Unternehmen und fühlte mich für die Menge und Qualität meiner Arbeit unterbezahlt. Am Ende des Monats blieb nach all den Fixkosten fast kein Geld mehr übrig. Mit Kindern, Haus etc. fließt das hart verdiente Geld nur so davon. Ich konnte es mir nicht mehr leisten, obwohl ich hochqualifiziert und erfahren bin, mir in der Mittagspause ein anständiges Essen zu bezahlen. Immer, wenn ich mein Portemonnaie zückte, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Das musste aufhören. Als ich im Buch las, man könnte sich auch monetäre Wünsche erfüllen, das sei nicht verwerflich, wurde ich neugierig!

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Zu meinem Wunsch frank und frei zu stehen! Ich schrieb mir meinen Wunsch auf einen Zettel, steckte diesen in mein Portemonnaie und freute mich ungemein auf die Wunscherfüllung.

4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Es geschah wie von Zauberhand, als ich plötzlich mit Angeboten anderer Firmen konfrontiert wurde. Ich hatte keine einzige Bewerbung geschrieben. Das größte Hindernis war ich selbst. Um auf die Frage, wie viel ich verdienen möchte, ehrlich antworten zu können, brauchte ich Mut! Aber es klappte – ohne Probleme! Nun habe ich Job und Geld – aber ich muss sehr, sehr viel arbeiten. Mein nächster Wunsch ist nun: Mehr Lebensqualität.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Zu seinen Wünschen zu stehen. Fest daran zu glauben, dass man die Erfüllung auch wirklich verdient hat. Die Freude kommt von allein. Dankbarkeit, wenn es geklappt hat. Und sich fragen, wofür mir ausgerechnet dieser Wunsch so wichtig ist. Bei mir ging es eigentlich nicht um Geld, sondern um Anerkennung meiner vielen Arbeit und das Gefühl von Unabhängigkeit. Diese Frage aus dem Buch „Wofür will ich das eigentlich?“ bringt einen weiter.

Gute Freunde und der Glaube an sich selbst

Zur Person:

Leon, 15 Jahre

Schüler



1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Den Snowboard-Wettbewerb zu gewinnen.

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Ich fahre gern Snowboard und wollte eine Herausforderung bestehen.

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Meine Freunde, die mit mir geübt haben. Sie haben mich angespornt. Meine Eltern haben mich finanziell unterstützt. Außerdem habe ich wirklich daran geglaubt, dass ich es schaffen würde.

4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Ich hatte Angst davor, zu scheitern. Dann habe ich mir immer wieder vorgestellt, wie toll es wäre, zu gewinnen. Außerdem habe ich mir klar gemacht, dass es auch nicht so schlimm wäre, es nicht zu schaffen. Damit bin ich richtig locker geworden.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Ganz viel üben. Nicht aufgeben. Daran glauben, dass man es schafft. Sich von guten Freunden helfen lassen.

Sich selbst lieben lernen

Zur Person:

Sophia, 45 Jahre

Hausfrau



1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Ich wollte ruhiger werden, gelassener sein. Mich nicht stressen lassen.

2. Wie entstand dieser Wunsch?

Aus einem Gefühl des Versagens heraus, den Tag selber einteilen zu können und trotzdem immer wieder an meine Grenzen zu stoßen.

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Ich habe gelernt, mich zu lieben und auf mich zu achten. Seitdem kann ich besser Nein sagen, kann realistisch den Tag planen und mich auch trotz Misserfolge in einem positiven Licht sehen.

4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Immer wieder in alte Verhaltensmuster zu fallen. Ich habe dann die Fehlentscheidungen korrigiert, also beispielsweise einen zugesagten Termin wieder abgesagt. Ich habe mich nicht mehr gerechtfertigt, sondern einfach nett und höflich meine Meinung kundgetan. Mit der Zeit ist es in Fleisch und Blut übergegangen, nicht so schnell zu reagieren, sondern mich zuerst zu fragen „Will ich das?“, um von vornherein richtig zu entscheiden. Es ist ein ständiges Dranbleiben!

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Ein Wunsch wird nur dann umgesetzt, wenn er wirklich wichtig ist, wenn er an die Substanz geht.

Neue Kraft durch Sport und Natur

Zur Person:

Michael, 56 Jahre

Geschäftsführer

1. Welchen für dich bedeutsamen Wunsch hast du dir erfüllt?

Ich hatte mich am Anfang auf alle drei im Buch beschriebenen Bereiche Gesundheit, Beziehung und Arbeit fokussiert und mich sehr schwer getan, die „richtigen“ Prioritäten zu setzen. Parallel dazu habe ich eine Liste mit Schwerpunkten für das Jahr erstellt. Was will ich? Was ist mir wichtig? Auf was fokussiere ich?

Da ich selbst nicht mehr der Jüngste bin und gesundheitlich ein schwerwiegendes Ereignis vor ein paar Jahren verarbeiten musste, ich aber geschäftlich erfolgreich, begeistert und sehr zufrieden unterwegs bin, ergab sich letztlich ein Kombinationswunsch aus Gesundheit und Arbeit. Mein Wunsch lautete also: Ich möchte gesund, engagiert und voll motiviert noch lange eine tolle, sinnvolle und sinnhafte Arbeit verrichten! Der Wunsch hat sich erfüllt!

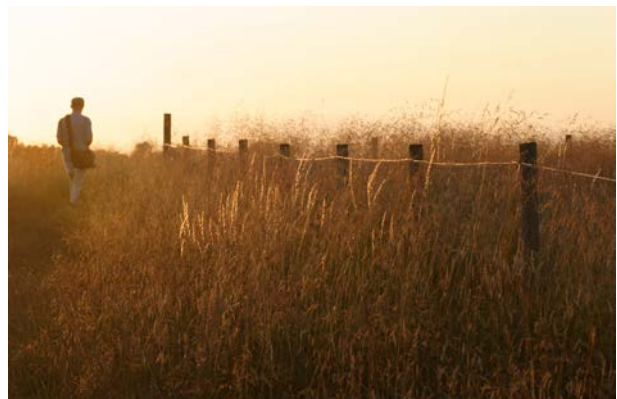
2. Wie entstand dieser Wunsch?

Die Lektüre dieses Buches und anschließende Gespräche mit vertrauten Personen haben mich dazu bewogen, mich bewusst damit auseinanderzusetzen, was mir wirklich wichtig ist.

3. Was war bei der Wunscherfüllung besonders hilfreich?

Gesundheit: Ich achtete auf meinen Körper, trieb Sport, sicher zwei-, manchmal dreimal die Woche, und machte kurze Spaziergänge im Wald oder in der Umgebung.

Meine Ernährung stellte ich um: keine Kohlenhydrate mehr am Abend. Hauptgang am Mittag. Wenig zwischendurch. Abends trank ich weniger Alkohol, wenn möglich nur ein Glas Rotwein. Ausnahmen sah ich als Belohnung für besonders gute Leistungen oder als Ausdruck reiner Lebensfreude, zusammen mit meiner Frau und meinen Freunden.



Ich achtete auf genügend Schlaf. Verzichtete notfalls auf andere Aktivitäten, wenn ich wegen langer Arbeitstage zu Hause direkt ins Bett wollte.

Arbeit: Ich hörte auf, mir einzureden, dass ich mit bald 57 zum alten Eisen gehöre und deshalb rasch durch jüngere und billigere Arbeitskräfte ersetzt werden könne. Ich überlegte mir jeden Tag – und schrieb es auch auf –, was mich heute für meinen Arbeitgeber und mein Team „unersetzbar“, „einzigartig“ und „wertvoll“ machte. Das gab mir enorme Power und die Überzeugung, dass ich noch lange leistungsfähig bleibe – trotz großer, organisatorischer und betrieblicher Veränderungen.

So hatte ich den Mut, JA für eine neue Richtung, für neue Aufgaben und eine neue Verantwortung zu sagen. Das erfüllt mich mit Freude und macht mich stolz.

4. Was waren Hindernisse und wie hast du diese überwunden?

Behindernd waren einzelne, wenige Frusterlebnisse, Symptome von Überarbeitung und Selbstzweifel. Diese Hindernisse habe ich einzig und alleine mit Sport und Natur überwunden. Fast immer.

5. Welchen Tipp möchtest du anderen für die Wunscherfüllung geben?

Hilfreich war, dass ich regelmäßig, wenn auch nicht täglich, kurze Wunschreviews machte: Was war heute besonders wichtig für meine Wunscherfüllung? Das kann ich jedem empfehlen!