

### Dein großes Ziel

Auch wenn du Schritt für Schritt deinen Selbstwert aufbauen solltest, indem du täglich an deinen kleinen Zielen arbeitest, so darfst du doch auch manchmal in die Ferne blicken und dich auf das Erreichen deines ganz großen Zieles freuen.

Bitte befasse dich mit folgenden Fragen und Übungen:

Was belastet dich im Moment am stärksten?

Und wie wird es sein, wenn diese Belastung vollständig von dir abgefallen ist und du ganz frei bist?

Zeichne ein wunderschönes Bild von einer ganz konkreten Situation in deiner Zukunft, an der du zweifelsfrei feststellen kannst, dass du dein Ziel erreicht hast.

Wenn du z.B. Flugangst hast, male dir detailreich eine wunderbare Reise aus, die du gerne machen möchtest.

Beziehe alles ein, was du schon gelernt hast. Also räume zum Beispiel Einwände und Zweifel aus, falls bei dieser Vorstellung welche auftauchen sollten.

Du solltest ein tolles Gefühl dabei haben, ist das nicht der Fall, stimmt noch etwas nicht.

Mach gerne auch noch die Aufstellungsübungen im Zusammenhang mit deinem großen Ziel.

Formuliere bitte für dich aus, warum es dir so wichtig ist, dieses Ziel zu erreichen.

Bei vielen Menschen steht eine große Angst einem echten Herzenswunsch entgegen.

Nämlich deswegen, weil Ängste als Wegweiser fungieren, manchmal sogar für die Lebensbestimmung.

Wie ist das bei dir? Gibt es da einen großen Wunsch, den du dir bisher nicht erfüllen konntest?

Werden andere Personen auch davon profitieren, wenn du dein Vorhaben umsetzen wirst?

Was kann es für Kreise ziehen, wenn dir das tatsächlich gelingt?

Wird es sich indirekt auch auf andere Lebensbereiche von dir auswirken, so über deine Grenzen zu gehen?

Träume gerne groß, fantasievoll und detailreich.

Um ein Ziel zu erreichen, das im Moment vielleicht noch weit entfernt ist, braucht es zweierlei:

- Die Fähigkeit, das Ziel auch über einen längeren Zeitraum nicht aus den Augen zu verlieren und sich darauf zu freuen.
- Die bewussten, täglichen Schritte an den kleinen Herausforderungen.