

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 1. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Was willst du konkret durch das Absolvieren des Programms erreichen? Wo stehst du jetzt und wo würdest du gerne danach stehen?
- Setze dir Ziele im Großen wie im Kleinen.
Gewöhne dir an, dir auch vor scheinbar unwichtigen Projekten wie Telefonaten, Gesprächen, etc. vorher zu überlegen, was du damit bewirken möchtest, wann du fertig sein möchtest, etc..
Wann immer du in eine unangenehme Situation kommst, überlege dir sofort: Was würde ich mir stattdessen wünschen und was kann ich umgehend praktisch dafür tun.
- Erlaube dir auch große, im Moment scheinbar unrealistische Träume zu verfolgen, zensiere dich nicht selbst.
- Achte stets darauf, dich mit Gedanken und Worte so auszudrücken, dass die Tür zur Lösung immer offen bleibt. Sag z.B. nicht: „Das kann ich nicht“, sondern „das übe ich noch“. Beobachte diesbezüglich deine Gewohnheiten.
- Gewöhne dir an, dir in schwierigen Situationen inspirierende Fragen zu stellen, wie z.B. „wer oder was könnte mir hier helfen?“, „was darf ich hier lernen?“ oder „was ist das Geschenk daran?“.
- Überprüfe alle deine Ziele genauestens im Hinblick darauf, ob sie dir auch wirklich rundum anziehend erscheinen. Wenn da noch Gegenstimmen in dir auftauchen, hör dir an, was sie dir zu sagen haben und räume sämtliche möglichen Einwände in deiner Zielvision gleich aus. Evtl. musst du die Frage: „Was in mir könnte gegen die Erreichung meines Ziels sprechen?“ länger auf dich wirken lassen.
- Sind deine Ziele konkret und mit einer ganz genauen Vorstellung einer bestimmten Situation verbunden? Könntest du in deine Zielformulierung evtl. noch Zahlenangaben einbauen, um dich noch genauer festzulegen?
- Lass die Frage auf dich wirken: „Wo könnte ich noch klarer sein?“
- Überprüfe die Ziele deiner Vergangenheit, die du nicht erreicht hast.
Warst du zu wenig konkret?
Waren sie zu wenig anziehend?
Oder war es dir im Endeffekt doch nicht wichtig genug?
Von welchen Punkten des Kapitels hast du dich sonst angesprochen gefühlt?
Wie denkst du, dass du sicherstellen kannst, künftig alles zu erreichen, was du dir vornimmst?
- Warum glaubst du, dass du das erwarten kannst, was du dir wünschst? Was hast du bereits dafür gegeben und was wirst du weiterhin konkret tun bzw. dafür geben?
- Was ist das allerbeste an deinen Wünschen, also was ist die Essenz daraus? Worum geht es dir wirklich?
Ein kurzes Beispiel, damit du weißt, was gemeint ist: Die Essenz des Wunsches nach einer

Million Euro könnte sein, dass du damit nicht mehr arbeiten musst und um die Welt reisen kannst.

- Stell dir vor, du hast dein Ziel bereits erreicht. Wie fühlst du dich?
Stell dir die Gespräche vor, die du mit deinen Bekannten und Verwandten führst, wie sie dich beglückwünschen und dich fragen, wie du das geschafft hast. Was wirst du ihnen erzählen? Welche Tipps kannst du ihnen geben?
- Stell dir vor, das was du dir wünschst, wäre ein Mensch und du würdest ihn oder sie als Gast zu dir einladen. Wo würde er sich wohlfühlen? Was könntest du ihm anbieten? Hast du Lust, ihm eine bestimmte Ecke in deiner Wohnung einzurichten, damit er sich dauerhaft bei dir niederlässt?
- Wann immer du erregt bist, zum Beispiel vor Freude, aber auch vor Ärger, womöglich sogar sexuell, nutze diese kraftvolle Energie, um damit deine Zielvision aufzuladen. Stell dir vor, dass die Kraft des Gefühls von dort, wo es in deinem Körper sitzt, direkt zu deiner Zielvision fließt.
Das gleiche kannst du dir vorstellen, wenn du dich körperlich anstrengst, weil du z.B. für einen Sport trainierst. Sag dir selbst, du tust es für dein Ziel und dass du die ganze Kraft die aufwendest dort hinein investierst.
- Wer willst du wirklich sein? Schreib dir deine ganz persönliche Rolle auf den Leib und überprüfe ab jetzt an deinen Gedanken, Taten und Handlungen, ob du dich damit auf dein Idealbild von dir zubewegst oder ob du korrigieren musst.
- Stell dir vor, es ist heute in einem, in fünf oder in zehn Jahren? Schreibe die Geschichte deiner Zukunft.
Stell dir zum Beispiel deinen perfekten Tag heute in einem Jahr vor. Was tust du, wie fühlst du dich, wo bist du und wer ist bei dir?