



Ziele und Visionen schöpfen – Dein Drehbuch schreiben

Alle Empfindungen, Gedanken, Vorstellungen und Lebenseinstellungen in Dir gestalten die „Innere Landschaft“, in der Du tagtäglich lebst. Alles was Du bisher erlebt hast, Deine Erlebnisse, Erfahrungen und Deine ganz persönliche Geschichte haben diese Landschaft geprägt. Sie ist vollkommen individuell. Die darin gespeicherten Informationen beeinflussen Dich tagtäglich, ja, sie gestalten Dein jetziges Leben bewusst oder unbewusst.

Wenn also Deine längst vergangenen Gedanken und Gefühle Deine innere Landschaft und somit Dein Leben gestaltet haben, warum nicht dieses Prinzip bewusst nutzen? Und Deine „Innere Landschaft“ umgestalten und neu formen nach den Bedürfnissen und Zielen, die du jetzt hast?

Wie? Du könntest mit bewusst gewählten achtsamen Gedanken entsprechende Gefühle ins Leben rufen. Daraus würden sich Handlungen entwickeln, die Deine Energie in die Richtung lenken, die Dir wohl tut und die Dich gesund machen kann. Du kannst Dich jetzt entscheiden, jetzt, jeden Moment neu, wie Du in Zukunft leben möchtest. Denn nur Du bist für Deine Gedanken verantwortlich.

Bei der Formulierung und Schöpfung von Gedanken gelten bestimmte Gesetzmäßigkeiten. Jedes „nein, kein und nicht“ wird von unserem Verstand nicht wahrgenommen. Deshalb gilt: **Formuliere präzise, eindeutig und positiv das, was Du möchtest, statt zu schreiben, was Du nicht möchtest.**
Beispiele: statt:

„Ich habe keine Angst“ (unser Verstand registriert `Angst`) schreibe:

„Ich bin mutig – ich traue mich – ich probiere etwas Neues aus“.

Die Qualitäten der „Fünf Elemente“ nutzen: Das Element Äther:

Nimm Dir **Raum, Zeit und Stille**, damit du konzentriert an deinen Visionen arbeiten kannst. Entscheide Dich, wenn möglich, täglich - immer zur gleichen Zeit 10-15 Minuten in Deine geistige und seelische Entwicklung zu investieren.

Suche Dir eine etwas verrückte Zeit aus - beispielsweise: **6.12 Uhr, 15.33 Uhr oder 21.53 Uhr.**

Informiere Deine Umwelt, Deine Familie, Freunde und Bekannten, dass

Du in dieser Zeit Raum für Dich brauchst. Und wähle aus, woran Du arbeiten möchtest und was Du für Deine Zukunft schöpfen möchtest:

- ♥ Welche Ziele habe ich? Welche Visionen habe ich von meinem Leben?
- ♥ Wo will ich in 2, 5, 10 oder 20 Jahren sein?
- ♥ Wie will leben? Wie will ich mich fühlen? Wie soll meine Gesundheit sein?
- ♥ Wie soll meine Partnerschaft SEIN? In guten und weniger guten Tagen, in der finanziellen Beziehung, in der Sexualität, bei Meinungsverschiedenheiten, bei der Erfüllung von Bedürfnissen und in der Achtung von persönlichen Freiräumen - Grenzen



Die Elemente: „Luft => Denken“ und „Erde => TUN: Aufschreiben“

Schöpfe bewusst neue Gedanken und sammle Ideen.

Schreibe ALLE Gedanken (am besten handschriftlich) auf. Das Aufschreiben hat den Vorteil, dass Du Klarheit in Deinem Geist schaffst und die Gedanken besser ordnen kannst. Jeder Gedanke hat eine starke Kraft und kann genau das verwirklichen, was Du immer wieder denkst und auch innerlich glaubst. Im Negativen, wie im Positiven.

Die schriftliche Form hat den Vorteil, dass Du besser entscheiden kannst, ob Du das, was in Deinem Kopf herumschwirrt, wirklich noch möchtest. Am Anfang ist es wichtig, dass Du erstmal sammelst und die ersten Gedanken aufschreibst, die kommen. Je mehr Du aufschreibst, desto tiefer gelangst Du in Deine innere Landschaft. Oft kommen als erstes die eher gewöhnlichen begrenzten Gedanken. Aber durch die Reflektion und einer neutralen inneren Haltung, wirst Du auch tiefere Schichten und Ebenen erreichen. Deine weise, intuitive innere Stimme kann so immer lauter werden, die sonst im Alltag untergeht.

Das Element Feuer – klare Auswahl treffen und entscheiden

- ☺ Ich treffe aus der Vielfalt der Gedanken eine Auswahl und schreibe diese eindeutig formuliert auf. Was will ich wirklich?
- ☺ Wie soll mein Beruf, mein Zuhause und alles andere, was ich mir wünsche aussehen? Was genau ist meine Absicht?
- ☺ Was ist mein Ziel? Was will ich erleben?

Und es kann immer wieder sein, dass Du ein paar Tage später merkst, dass es doch nicht 100% das ist, was Du wirklich möchtest.

Nimm einen Rotstift und streiche es durch. Schreibe neu – immer wieder, bis es wirklich so formuliert ist, wie Du es zukünftig erleben möchtest. Eindeutig, klar und präzise.

Und dann, wenn Du so weit bist mache dir klar:

„Ich entscheide mich klar für meine Ziele und Visionen“.

Wann willst Du das Ziel erreicht haben?

Diese Woche, in einem Monat, nächstes Jahr oder in 10 Jahren?

Triff eine Entscheidung, die auch einen fixen Termin benennt.

Beispielsweise: „Ich fahre 2023 nach Kreta in den Urlaub. Es wird im Mai sein. Genauer gesagt am 15ten Mai.“



Das Element Wasser – Visualisieren => Präzise Vorstellung was Du tun wirst

Wie genau möchtest Du vorgehen, damit Du Dein/e Ziel erreichst. Denn es gibt ja viele Wege dahin. Welchen Weg, welche Strategien? Verbinde Dich bewusst mit Deinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Was sagt Deine innere Stimme dazu, Dein Bauchgefühl?

Welche körperliche Empfindung taucht auf und welche Gefühle nimmst du wahr, wenn Du Dir vorstellst, dass Dein Ziel Wirklichkeit geworden ist? Wo im Körper fühlst Du das jetzt gerade, wenn Du Dir vorstellst, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

Das Gefühl ist seeeeeeeeeeehr wichtig, denn nur wenn sich das dann auch einstellt am Ende, hast Du dann wirklich Dein Ziel erreicht. Falls du das Gefühl am Ende – bei Erreichung Deines Zieles nicht haben solltest, fehlt noch was. Und dann wird es wichtig sein, das was fehlt noch zu vervollständigen. Nicht 98 %, sondern 100 %!!!

Beispiel: „Wenn ich daran denke, wie ich aus dem Flugzeug steige und auf das türkisfarbene Meer blicke, steigt in mir ein fröhliches Glücksgefühl auf. Ich habe das Gefühl, das mein Herz ganz weit wird und es durchrieselt mich von Kopf bis Fuß.“

Das Element Erde - Vollendung

Erde ist unser Fundament, das uns Sicherheit und Sicherheit gibt. Es ist der Schauplatz, auf dem sich unsere Visionen verwirklichen können und sich das manifestiert, was Du ursprünglich geschöpft hast.

Wenn Du Dein Ziel erreicht hast, spürst Du den Erfolg in Dir, in Deinem Körper und es ist im außen sichtbar geworden.

Ver-Wirklichung: Beispiel:

„Ich bin am Ziel. Ich bin in Kreta angekommen und kann meinen Urlaub genießen.“



Was ist (sind) meine Vision(en)? Was ist (sind) mein(e) Ziel(e)?

Ich bin die Regisseurin/ der Regisseur meines Lebensfilms. Ich schreibe das Drehbuch so, als würde sich in diesem Film alles bereits JETZT vor meinem inneren Auge abspielen. Meine Beschreibung ist so präzise wie möglich.

1. Wie genau soll mein Erlebnis-Film (Ziel, Vision) aussehen?
2. Was ist die Handlung? Was genau passiert?
3. Welche Darsteller (Freunde, Bekannte, Eltern, Chefs) gibt es in diesem Film und welche Rollen spielen sie?
4. Wo spielt der Film? Landschaft, Ort, Haus?
5. Wie sind die Farben der Landschaft => in jeder einzelnen Szene?
6. Welche Gegenstände kommen darin vor? Runde Sessel, Eckige Tische, grüne Bäume, rote Blumen ...?
7. Wonach riecht es, wenn ich mir jede einzelne Szene vorstelle?
8. Wie fühlt sich das an, wenn ich mir das vorstelle?
9. Wo in meinem Körper fühle ich diese Empfindung? Kopf, Bein, Bauch ...
10. Was genau empfinde ich? Kribbeln, Wärme ...?
11. Welche Gefühle tauchen auf? Ruhe, Gelassenheit, Heiterkeit, Lockerheit, Glück, Freude, Zufriedenheit ... ?



Der Prozess und das Loslassen

Manchmal braucht es drei bis sechs Wochen, bis Du sagen kannst: „Jetzt ist mein Drehbuch fertig!“ Wieso? Wenn Du beginnst aufzuschreiben, was Du wirklich möchtest, geschehen viele unterschiedliche Dinge. Wichtig ist, dass Du Dir Zeit lässt mit Deinem Drehbuch. Schreibe immer wieder auf, was Dir ins Bewusstsein kommt und lege Dein Drehbuch dann aber bewusst beiseite und lasse das Geschriebene ruhen. Dann lese wieder und überprüfe, ob es wirklich das ist, was Du für Dich möchtest. Arbeite so lange daran, bis Du 100% weißt: **„Jetzt ist es 100 % richtig“**.

- ☺ Wenn Du zu schreiben beginnst, tauchen zuallererst die Bedürfnisse und Vorstellungen auf, die Deinen Konditionierungen und Gewohnheiten entsprechen. Dein Verstand verkauft Dir das, was Du gelernt hast, was angeblich gut ist, was sicher ist und konventionell, was realistisch ist und so weiter und so weiter ...
- ☺ Dann, wenn Du tief in Dich hineinlauschst, bemerkst Du, dass das nicht wirklich das ist, was Du möchtest – wenn Du ganz ehrlich zu Dir bist.
- ☺ Nach dieser Phase tauchen Bedürfnisse auf, die Dir erstmal unrealistisch erscheinen, weil Dein Verstand diese zensiert und Dir vorgaukelt: „Du bist schon zu alt ... das steht Dir nicht zu ... das hat doch gar keinen Sinn ... das schaffst Du sowieso nicht“ – und genau hier wird es **spannend!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**
- ☺ Gerade jetzt gilt es den Rotstift in die Hand zu nehmen und alles, was Du bisher geschrieben habe zu überprüfen. Dabei gibt es nur eine Regel – **es bleibt nur das stehen, was 100%ig das ist, was Du wirklich möchtest. Keine Kompromisse mehr!**
- ☺ In dieser Phase gilt folgende Regel: Alles, was Du Dir vorstellen kannst ist möglich. **Alles**. Du hast das Recht, alles zu erreichen und zu erleben, was Du erleben möchte. **Es ist Dein Geburtsrecht glücklich, erfolgreich, zufrieden, entspannt, kreativ ... und ... und ... zu sein!**
- ☺ In der nächsten Phase kann es sein, dass Du bemerkst, wie reich Du eigentlich bist und tief aus Deinem Inneren erwächst ein Vertrauen in alles, was Dir begegnet. Es taucht eine Gewissheit auf: „Alles ist gut, so wie es ist. Alles hat einen Sinn. Alles hat seine Zeit. Und es kommt die Zeit, in dem sich mir dieser tiefere Sinn offenbart.“
- ☺ Wenn Du Dein Drehbuch – mit einem oder vielen unterschiedlichen Zielen -immer wieder gelesen hast und das Gefühl hast: „Jetzt ist es vollendet“, lege es bitte beiseite und kümmere Dich nicht mehr darum.
- ☺ Lass´ jetzt Deine Vision und Deinen Film los. Deine Arbeit ist vollendet. Jetzt ist es an der Zeit, dass sich Deine Kreation entwickeln kann. Wenn Du willst, kannst Du die Vision auch terminieren. Doch Vorsicht, den Termin behutsam und realistisch wählen. Es muss genügend Zeit vorhanden sein, damit sich Deine Ideen auch manifestieren können.



- ☺ Lass Deine Vision los und stell Dir vor, sie reist rund um den ganzen Globus, einmal um die ganze Welt und sammelt auf ihrer Reise alles das ein, was sie für die Verwirklichung Deiner Ziele braucht.
- ☺ Hat Deine Vision genügend Energie, Information und Kontakte gesammelt, zieht sie Dich mit einer Sogwirkung in genau dieses Geschehen, das von mir gedanklich erschaffen wurde.
- ☺ Jetzt gilt es mit offenen Augen und offenem Herzen durch die Welt zu gehen. Jeder Augenblick Deines Lebens ist ein kleines Wunder: das Lächeln des Nachbarn, die freundliche Geste der Verkäuferin und das interessante Gespräch mit einem mir „fremden“ Menschen.
- ☺ Jede Begegnung hat eine Antwort, gibt mir einen Hinweis und lenkt mich in die Richtung, die ich ehemals gewünscht und projiziert habe. **Ich erkenne dies, wenn ich mit meiner Achtsamkeit ganz in der Gegenwart bin. Ich bin hier und jetzt in diesem Augenblick. Und genau hier in diesem Augenblick ist die Antwort auf meine Fragen und die Erfüllung meiner Bedürfnisse.**

Später irgendwann finden wir unser Regiebuch und wir werden erstaunt sein, wie ins kleinste Detail genau das eingetroffen ist, was wir geschrieben haben.

Deshalb ist es sehr empfehlenswert, unser Drehbuch erst dann zur Seite zu legen,

wenn wir 100% sicher sind!

99% sind nicht genug.

**Viel Freude
bei der Schöpfung Deiner Zukunft ☺**