

## Deine Vorbereitung: Der Träumer/ die Träumerin



Heute darfst du alles, was du dir wünschst, erträumen. Nur so kommst du an deine verborgenen Sehnsüchte.

Der Träumer ist der Teil in uns, der **kreativ und phantasievoll** ist, der **nicht logisch** sein muss, der in **Bildern denkt, kindlich-verspielt** und **sorglos** ist. Der Teil, der unsere **Ideale** und **innersten Wünsche** vertritt.

Als **Kind** ist uns das **Träumen sehr leichtgefallen**. Heute meldet sich oft, sehr schnell der **vernünftige Teil** in uns und wir **verwerfen unsere Ideen und Träume** oft zu rasch.

**Die gute Nachricht:** Wir können den Träumer in uns wieder aktivieren. Dazu nutzen wir in diesem Workshop einen sogenannten Anker.

Das ein spezifischer Reiz, der eine bestimmte und immer gleiche Reaktion bewirkt, wenn er zuvor eingeübt wurde. Im Unterschied zu einem Reflex wird die Reaktion gelernt und ist nicht angeboren. So können zum Beispiel Lieder, Gerüche oder Geräusche mit einem bestimmten Gefühl gekoppelt sein. Bspw.:

- Das Gefühl der Verliebtheit, weil wir ein bestimmtes Lied bei unserem ersten Kuss gehört haben
- oder ein Gefühl von Abenteuer und Freiheit, wenn wir die typischen Geräusche eines Flughafens hören.

Wir können Anker also ganz bewusst nutzen, um uns in einen positiven Zustand zu versetzen oder leichter Zugriff auf bestimmte innere Anteile zu haben. So wirst du dich an deine Träume erinnern, um es dir jetzt und für die Zukunft leichter zu machen.

### Wir nutzen diese Technik heute! So startest du die heutige Vorbereitung 1:

#### Schritt 1:

Denke an eine Situation an der du besonders kreativ und erfolgreich warst. Wie hast du dich da gefühlt? Wo im Körper hast du es gespürt? Wie fühlte es sich da an? Versuche es nachzuempfinden. Wenn das hast und völlig in diesem Gefühl und in der Situation bist, dann mache wie folgt weiter.

Um dich in diese Situation hineinzusetzen, nutze eine der 3 Methoden der Verankerung und probiere gern alle einmal aus, wenn du nicht sicher bist.

1. Nimm ein Blatt Papier und schreibe das Wort „Träumer“ darauf. Stelle dich auf das Blatt Papier, auf dem du zuvor das Wort „Träumer“ geschrieben hast.  
oder
2. Berühre ein Körperteil. Lege zum Beispiel deine Hand auf dein Herz, wenn du das Gefühl am stärksten hast völlig in deinem Träumer angekommen zu sein.  
oder
3. Träume (immer) an einem besonders schönen Platz. Die Badewanne, das Sofa, das Bett oder bei einem Spaziergang in der Natur. Am besten etwas, was für dich leicht erreichbar ist.

Nutze einfach die Methode bzw. den Anker, der dir am sympathischsten ist.

Wenn du an den entsprechenden Ort gehst, dich auf das Blatt stellst oder auch dein Herz berührst, wirst du merken, dass du leichter in diesen Zustand des Träumenden kommst. Je öfter du das machst, desto stärker wirkt dein Anker.

### **Hilfestellung Audio „Traumreise“**

Als kleine Hilfestellung zum Träumen haben wir noch ein rund 10-minütiges Audio aufgenommen. Es ist eine geführte Reise zum Ort deiner Kreativität. Das hilft dir, dich noch leichter in diesen Zustand des inneren Träumers fallenzulassen. Es gibt zwei Audios - eins mit du ein ohne leise Hintergrundmusik.

Nutze dieses Audio, bevor du eine der 3 Methoden ausführst.

#### **Schritt 2:**

Wenn du in der richtigen Stimmung bist oder gerade geträumt hast, nimm dir irgendein Blatt Papier oder dein Tagebuch und schreibe alles ungefiltert auf. Notiere einfach alles, wovon du gerade geträumt hast und was du gern in deinem Leben hättest oder erreichen würdest.

**Tipp:** Schreibe es wenn möglich mit der Hand. Die kinästhetische Erfahrung beim Schreiben hilft dir, deine Gedanken noch stärker im Unterbewusstsein zu verankern.

**Wichtig:** Wenn sich kritische Stimmen in dir melden, nimm sie wahr. Bedanke dich bei den Ratgebern und sage ihnen, dass du ihnen bei Gelegenheit gerne zuhörst, aber nicht jetzt. Jetzt hat ausschließlich der Träumer Redezeit.

#### **Schritt 3**

Im Anschluss kannst du dir das Arbeitsblatt nehmen und die Dinge, die du **gerne verändern** möchtest, den verschiedenen Lebensbereichen zuordnen. Unabhängig davon, wann das Ziel erreicht werden soll, oder welche Zeit Geld usw du dafür brauchst

Natürlich kannst du deine Liste jeder Zeit ergänzen, wenn dir eventuell in einer ruhigen Minute noch etwas einfällt.

*“Always remember that this whole thing  
was started with a dream and a mouse.”*

*Walt Disney*

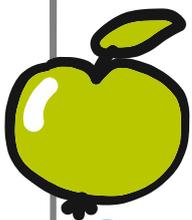
# Meine TRÄUME 2021



## Beziehungen



## Finanzen



## Gesundheit