

campus

ANGELIKA GULDER

AUF GEWA CHT!

Wie Sie das **Leben**
Ihrer **Träume** finden

Mit Lebenstraum-Navigator

Inhalt

Vorwort von Joachim Franz	11
Einleitung	13
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	14
Was Sie in diesem Buch erwartet (und was nicht)	16

Teil 1 Die Träume und das Leben

Unsere Lebensträume	21
Der Lebenstraumkuchen	22
Lebensträume gehen uns alle an	26
Das Streben nach Glückseligkeit	30
In Morpheus Armen – Traumvielfalt	35
Die Träume der Nacht	35
Tagträume – alles ist gut	37
Lebensträume – und täglich grüßt das Murmeltier	40
Visionen – größer, bunter, weiter	43
Die Psyche und die (Lebens-) Träume – wie wir werden, was wir nicht sind	44
Unsere Persönlichkeit	44
Das Zwiebelmodell der Persönlichkeit	47
Aufgewacht!	55

Teil 2

Träume leben

Vom Träumen und vom Scheitern	61
Allerlei Traumarten	61
Warum Scheitern so wichtig ist	67
Was vom Traum dann übrig bleibt	69
Ihr Lebenstraum-Navigator	72
Lebenstraum-Navigator 1: Die »guten« Überzeugungen	74
Glaubenssätze erkennen	74
Neue Glaubenssätze finden	78
Lebenstraum-Navigator 2: Der Blick zurück	80
Woher wir kommen und wohin wir gehen	80
Was heute ist	85
Lebenstraum-Navigator 3: Ihre Lebensphasen und deren Träume	89
Kindheit, Jugend und Adoleszenz	89
Die Lebensmitte	90
Die Phase der Reife	92
Ihr Leben auf einen Blick	93
Lebenstraum-Navigator 4: Die sieben Traumfelder	97
1. Beruf und Berufung – Der Traumjob	98
2. Märchenprinzessin und Froschkönig – Partnerschaft und Familie	116
3. Zusammen ist man weniger allein – Freunde, Gemeinschaft, Lebensraum	134
4. Geht nicht, gibt's nicht – Erleben-wollen-Träume	145
5. Mein Haus, mein Auto, mein Meerschweinchen – Haben-wollen-Träume	154
6. Mein Körper und die Erleuchtung – Sein-wollen-Träume	164
7. Think big! – Träume für die Welt	179

Lebenstraum-Navigator 5: Ihre Lebensmotive	188
Die beiden Listen	188
Was ist was?	193
Lebenstraum-Navigator 6: Was wirklich zählt	195
Ihre Träume auf dem Prüfstand	195
Der Warum-Check	197
Lebenstraum-Navigator 7: Ihre Träume im Überblick	199
Ihre Mindmap	199
Das Gesamtbild	203

Teil 3

Aufgewacht – und nun?

Genug geträumt	209
Existenziell oder gleichgültig?	209
Das Leben Ihrer Träume	212
Die inneren Stimmen	217
Intuition und Inspiration	217
Die Erfahrung der Stille	218
Die Zeichen achten	222
Ihre Lebenslernaufgaben	227
Akzeptieren, was ist	229
Vergebung	231
Dankbarkeit	233
Träumen – Planen – Tun	238
Der Preis Ihrer Träume	238
Mut zum Scheitern	241
Vom Traum zum Ziel	243
Bleiben Sie dran!	251

Schlusswort: Die Lebenstraumreise	252
Dank	254
Literatur und Links	255

Wie erfüllt ist Ihr Leben? Machen Sie den Test!

- 1. Warum haben Sie Ihren momentanen Beruf hauptsächlich ergriffen?**
 - a) Weil er meinen Interessen und Fähigkeiten entspricht.
 - b) Weil meine Eltern/Freunde mir dazu geraten haben.
 - c) Weil ich in dieser Branche viel Geld verdienen kann.

- 2. Wie gut verstehen Sie sich mit Ihren Eltern, Geschwistern und anderen nahen Verwandten?**
 - a) Sehr gut, wir sehen uns regelmäßig oder telefonieren oft miteinander.
 - b) Es gab früher viel Streit zwischen uns, aber mittlerweile kommen wir alle ganz gut zurecht.
 - c) Ich habe mich von einigen Verwandten losgesagt und will so wenig Kontakt wie möglich mit meiner Familie.

- 3. Wenn Sie ein Abenteuer/Erlebnis, von dem Sie schon lange träumen, nun endlich umsetzen würden: Was wäre das? Und wie würden Sie sich dabei fühlen?**
 - a) Irgendwie fällt mir dazu gar nichts ein.
 - b) Ich wäre der glücklichste Mensch auf der Welt!
 - c) Ich bin schon dabei, diesen Traum wahr zu machen.

- 4.1 Wenn Sie in einer Beziehung leben: Unterstützen Sie und Ihr/e Partner/in sich gegenseitig dabei, sich weiter zu entwickeln und Ihre Träume wahr zu machen?**
 - a) Darüber habe ich mir ehrlich gesagt noch keine Gedanken gemacht.
 - b) Ja, darüber reden wir oft.
 - c) Eher nicht, wir wollen ganz verschiedene Sachen vom Leben und schließlich muss man in einer Beziehung auch Opfer bringen.

- 4.2 Wenn Sie Single sind: Wünschen Sie sich gerade eine/n Partner/in?**
 - a) Ja, ich bin auf der Suche, aber es wäre auch nicht schlimm, noch etwas länger Single zu bleiben.
 - b) Nein, ich genieße mein Singledasein in vollen Zügen.
 - c) Ich hätte schon gerne eine/n Partner/in, aber es klappt einfach nicht.

- 5. Wenn Sie sich in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus umschaun: Fühlen Sie sich wohl und zuhause?**
 - a) Ja, denn ich habe hier alles ganz nach meinen Vorstellungen eingerichtet.
 - b) Es ist zwar ganz nett hier, aber ich würde viel lieber in einem anderen Umfeld leben oder wäre gerne anders eingerichtet.
 - c) Eher nicht, manchmal habe ich das Gefühl, hier wohnt jemand anders.

- 6. Gibt es einen materiellen Traum, den Sie sich gerne erfüllen würden?**
 - a) Nein, ich habe schon alles, was ich brauche.
 - b) Ja, ich spare schon dafür und bald mache ich ihn wahr!
 - c) Da gibt es tausend Dinge. Aber ich komme meinen Zielen einfach keinen Schritt näher.

- 7. Wen aus Ihrem Freundeskreis könnten Sie nachts anrufen, wenn es Ihnen schlecht ginge?**
 - a) Da fallen mir auf Anhieb drei gute Freunde ein.
 - b) Ein guter Freund käme infrage, aber er/sie hat gerade selbst so viele Probleme.
 - c) Dafür brauche ich keine Freunde. Schließlich muss man im Leben sehen, dass man alleine zurecht kommt.

- 8. Wünschen Sie sich manchmal, einen anderen Beruf auszuüben?**
 - a) Ja, am liebsten würde ich sofort kündigen.
 - b) Manchmal träume ich schon von einem anderen Job.
 - c) Nein, ich liebe meinen Job!

- 9. Welcher dieser Aussagen würden Sie am ehesten zustimmen?**
 - a) Große Seelen, große Aufgaben, kleine Seelen, kleine Aufgaben.
 - b) Es geht darum, Spuren zu hinterlassen, nicht nur Staub.
 - c) Sich für andere zu engagieren, lohnt sich sowieso nicht. Viele wollen ja gar keine Hilfe.

- 10. Haben Sie in Ihrem Leben schon einmal etwas total Verrücktes, von dem Sie geträumt haben, umgesetzt?**
 - a) Ja, aber das ist lange her.
 - b) Nein, irgendwie fehlt mir der Mumm dazu.
 - c) Einmal? Ständig!

- 11. Wenn Sie sich im Spiegel betrachten: Was würden Sie gerne an sich verändern?**
 - a) Die Nase, die Figur, die Haare ...
 - b) Gar nichts, ich finde mich großartig!
 - c) Hier und da gäbe es schon was, aber im Grunde bin ich doch sehr zufrieden mit mir.

Fortsetzung auf den hinteren Klappen

12. Denken Sie, dass Ihr Leben einen tieferen Sinn hat?

- a) Ja, irgendetwas wird sich das Universum bei meiner Existenz schon gedacht haben.
- b) Nein, ich glaube nicht an so einen Unsinn.
- c) Ich befinde mich schon lange auf der Sinnsuche, bin aber noch zu keinem befriedigenden Ergebnis gekommen.

13. Ihre Nachbarn haben ein neues Auto, das Haus neu gestrichen, und gerade wird eine neue KÜcheneinrichtung angeliefert: Sind Sie neidisch?

- a) Sie haben hart dafür gearbeitet und ich freue mich ehrlich für sie.
- b) Zugegeben: Ich hätte auch ganz gern eine neue Küche...
- c) Ich frage mich wirklich, wie die sich das leisten können.

14. Wenn Sie plötzlich eine größere Summe für wohltätige Zwecke zur Verfügung hätten: Was würden Sie damit anstellen?

- a) Ich würde das Geld irgendeinem sozialen Projekt in meiner Gegend zukommen lassen.
- b) Darüber muss ich erstmal nachdenken. So direkt fällt mir dazu nichts ein.
- c) Ich würde mit der Summe ein wohltätiges Projekt realisieren, von dem ich schon lange träume.

Auswertung

Frage 1

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 2

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 3

- a) 1 Punkt
- b) 3 Punkte
- c) 7 Punkte

Frage 4

- a) 3 Punkte
- b) 7 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 5

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 6

- a) 3 Punkte
- b) 7 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 7

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 8

- a) 1 Punkt
- b) 3 Punkte
- c) 7 Punkte

Frage 9

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 10

- a) 3 Punkte
- b) 1 Punkt
- c) 7 Punkte

Frage 11

- a) 1 Punkt
- b) 7 Punkte
- c) 3 Punkte

Frage 12

- a) 7 Punkte
- b) 1 Punkt
- c) 3 Punkte

Frage 13

- a) 7 Punkte
- b) 3 Punkte
- c) 1 Punkt

Frage 14

- a) 3 Punkte
- b) 1 Punkt
- c) 7 Punkte

Gesamtpunktzahl:

98-70 Punkte:

Ihr Leben scheint insgesamt schon sehr erfüllt und ausgeglichen zu sein. Haben Sie trotzdem manchmal das Gefühl, dass es noch nicht ganz komplett ist, auch wenn Sie nicht genau sagen können, was Ihnen fehlt? Mit Sicherheit finden Sie bei genauerem Hinsehen noch Bereiche, in denen Platz für positive Veränderungen ist! Mithilfe des Lebenstraum-Navigators können Sie Ihre verborgenen Wünsche und Sehnsüchte aufspüren und Ihr Leben so ganz und gar zum Leben Ihrer Träume machen.

69-42 Punkte:

Es gibt noch einiges an Potenzial in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens – Sie müssen es aber erkennen! Der Lebenstraum-Navigator hilft Ihnen dabei, diese Lebensbereiche genau zu analysieren, sodass Sie Schritt für Schritt die einzelnen Baustellen angehen können. Voraussetzung für die Erfüllung Ihrer Träume ist allerdings, Ihre hinderlichen Glaubenssätze und Muster zu verändern, damit Sie Ihre Träume wirklich wahr machen können.

41-14 Punkte:

Ob Beruf, Partnerschaft, soziales Umfeld oder grundsätzliche Bedürfnisse – irgendwie scheint vieles in Ihrem Leben für Sie noch nicht zu stimmen. Arbeiten Sie sich sehr gründlich durch den Lebenstraum-Navigator, und hören Sie dabei stets auf Ihre inneren Stimmen. Sie tragen alle Anlagen für ein glückliches und erfülltes Leben bereits in sich, auch wenn Ihnen noch einiges an Arbeit bevor steht. Doch nur Mut! Sobald Sie erkannt haben, was wirklich zu Ihnen passt, unterstützen Ihre Seele und Ihr Unterbewusstsein Sie auf Ihrem neuen Weg.

Bei welchen Fragen haben Sie besonders wenige Punkte gesammelt? Das sind die Bereiche, die für Sie bei der Bearbeitung des Lebenstraum-Navigators vermutlich besonders wichtig sind!