

## Schritt 1 - Stelle dir deine Zukunft vor

Stell dir vor, wie du das Leben führst, was du willst. Jeden Tag, immer wieder. An 365 Tagen im Jahr.

Visualisiere, wie du glücklich und zufrieden aufwachst. Wie du auf deine sonnige Terrasse trittst, das Meer siehst. Oder die Berge.

Stell dir vor, wie du mit deinem Lieblingspartner, deinem Herzensmensch zusammen frühstückst, bevor du dich an deine Arbeit setzt.

Oder stell dir vor, dass du gar nicht mehr arbeiten musst, weil deine Dividenden dich ernähren. Und dir das tolle Leben finanzieren.

Visualisiere, wie du genau in dem Haus wohnst, das du schon immer besitzen wolltest. Wie du am Nachmittag Freunde willkommen heißt, um gemeinsam den Sonnenuntergang auf deiner Terrasse zu genießen.

Male dir das Bild, in dem du selbstsicher und stark auftrittst, dich Menschen anlächeln und deine Nähe suchen.

Egal, ob die hier genannte Lebensentwurf mit deinen Wünschen übereinstimmt – schreibe ihn dir nach deinem Geschmack um.

Ob du selbstbewusster, schlanker, sportlicher, extrovertierter, erfolgreicher, beliebter oder ganz egal was auch immer sein möchtest – stelle es dir bildhaft vor.

Richtig intensiv, in Farbe, in bewegten Bildern.

Visualisiere das Leben nach deinem Geschmack.

## Schritt 2 – Erlebe ganz bewusst die Gefühle, die kommen

Das ist ganz, ganz wichtig. Schaff dir gute Gefühle.

Was fühlst du, wenn du auf deiner sonnigen Terrasse am Mittelmeer stehst? Was, wenn du ein beliebter Freund, eine beliebte Freundin bist?

Welche Gefühle kommen auf, wenn du dich als erfolgreichen Menschen siehst, der sich seine Arbeitszeit frei einteilen kann?

Der sich mittags ein Boot mieten kann, um auf's Meer hinaus zu fahren, um dort ein paar Stunden zu schnorcheln.

Es ist wirklich wichtig, dass du diese Gefühle bewusst wahrnimmst. Und sie genießt, darin schwelgst.

Denn jetzt kommst du in den Kontakt mit deinem Unterbewusstsein.

Vielleicht fühlt es sich gerade an, als ob du kurz nach dem Aufwachen wärst. So im Dämmerzustand. Das ist der Trancezustand.

In diesem Zustand ist dein Unterbewusstsein ganz offen für Ideen, für Impulse. Und es kommuniziert nach und nach mit deinem Bewusstsein, diese Impulse auch umzusetzen.

Denn ohne etwa zu tun, geht es nicht. Du musst dich bewegen, deine mentalen Bilder zur Realität verhelfen.

Den ersten Schritt tun, um die mentalen Bilder und die Emotionen, die sie hervorrufen auch wahr werden lassen zu können.

## Schritt 3 – Komme ins Handeln

Nehmen wir einmal an, dein mentales Bild ist, dass du auf einer Insel im Mittelmeer lebst, jeden Tag im Meer schwimmen gehst, abends mit Freunden zusammensitzt, unterhaltsame Gespräche führst und gutes Geld im Online-Business verdienst.

Du kannst dich so gut in diese Situation hineinversetzen, dass du das Meer hören, den Sand riechen und das Gelächter deiner Freunde hören kannst. Und das macht dir wundervolle Gefühle. Du fühlst dich wohl, sicher, frei und geliebt.

Die Realität ist, dass du in einer Kleinstadt irgendwo im DACH-Raum lebst, in einer 2-Zimmer-Wohnung, du hin und wieder ins örtliche Schwimmbad gehst und abends mit einem Becher Eiscreme eine Netflix-

Serie ansiehst und überlegst, wieso am Ende deines Einkommens immer noch so viel Tage vom Monat übrig sind.

Was könnte der erste Schritt sein, um deinen mentalen Bildern näher zu kommen?

Was müsstest du tun, um auf eine Insel ziehen, dort deinen Lebensunterhalt bestreiten zu können und einige nette Menschen in deinem Freundeskreis zu haben?

Wie könntest du eine Entscheidung treffen, um den ersten Schritt sicher und selbstbewusst umzusetzen?

Was benötigst du? Welche Ressourcen brauchst du? Was musst du als erstes ändern?

Wenn du dich hier in einer Sackgasse befindest, kann ein Coachinggespräch helfen.

[Buche hier ein kostenloses Erstgespräch.](#)

[Mehr Information unter Balance of Life.](#)