





# Selbstlernkurs: Lebe deinen Traum

Träume wahr werden sehen

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf  
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2017

ISBN Softcover: 978-3-347-72188-3  
ISBN Hardcover: 978-3-347-72190-6  
ISBN E-Book: 978-3-347-72191-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.  
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.  
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine  
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	5
<b>Lektion 1: Den Ruf verspüren</b>	
Wie Sie Ihre Träume zulassen und erkennen .....	7
Was sind Träume? .....	7
Wie finde ich meine Träume? .....	8
<b>Lektion 2: Nach den Sternen greifen</b>	
Wie Sie Visionen entwickeln und Ziele setzen .....	10
Aus meinem Traum ein Ziel machen .....	10
Mit der SMART-Formel ein Ziel formulieren.....	10
Für mein Traumziel ein Zielbild finden .....	11
<b>Lektion 3: Marschgepäck schnüren</b>	
Wie Sie Stärken einbringen und Erfahrungen nutzen .....	13
Ressourcen für meinen Traum auflisten.....	13
<b>Lektion 4: Tapfer aufbrechen</b>	
Wie Sie sich selbst verpflichten und beherzt losgehen .....	15
Ein Commitment mit mir selbst eingehen .....	15
<b>Lektion 5: Das Werk beginnen</b>	
Wie Sie Ideen brainstormen und Prioritäten setzen .....	17
Ideen für meinen Traum finden.....	17
Prioritäten für meine Ideen vergeben.....	18
<b>Lektion 6: Sich gut organisieren</b>	
Wie Sie Projekte planen und die nötigen Schritte festlegen .....	20
Meinen Traum als Projekt planen.....	20
Projekte planen leicht gemacht .....	20
<b>Lektion 7: Unterstützung gewinnen</b>	
Wie Sie Helfer finden und Ihr Umfeld aktivieren.....	24
Helfer für meinen Traum finden.....	24

## **Lektion 8: Mit Ängsten umgehen**

### **Wie Sie an sich glauben und Zweifel überwinden .....26**

Meinen Ängsten ein Gesicht geben ..... 26

Ideen und Lösungen gegen meine Ängste finden..... 27

## **Lektion 9: Durststrecken überwinden**

### **Wie Sie sich selbst motivieren und leicher durchhalten .....30**

Durchhalten und mich selbst motivieren ..... 30

Unguten Verhaltensmustern vorbeugen ..... 31

## **Lektion 10: Das Feuer nicht verlieren**

### **Wie Sie Ihre Kreativität fördern und Probleme bewältigen .....33**

Mit Kreativität Ideen finden und Probleme lösen ..... 33

Mit einer Kreativtechnik Probleme lösen ..... 34

## **Lektion 11: Den Winden folgen**

### **Wie Sie flexibel bleiben und Ihre Träume dem Leben anpassen .....36**

Meine Träume flexibel halten ..... 36

Mit der Osborn-Checkliste meinen Traum abwandeln ..... 36

## **Anhang ..... 40**

Checkliste: Wovon träume ich ..... 40

Artikel: Entscheidungen treffen ..... 47

Formular: Das Fischgrättdiagramm ..... 51

Weiterführende Literatur..... 54

Bücher und Kurse von mir..... 55

Über mich..... 56

# Lektion 1: Den Ruf verspüren

## Wie Sie Ihre Träume zulassen und erkennen

### Was sind Träume?

**E**ines gleich vorweg: Viele Menschen haben keine (Lebens-)Träume. Manche müssen vielleicht zu sehr um ihre Existenz ringen, um träumen zu können. Oder ihre Träume haben einen sehr handfesten Charakter, wie etwa, genug zu essen und ein Dach über dem Kopf zu haben, einen Tag ohne körperliche Schmerzen zu erfahren oder in Frieden leben zu können. Oder sie träumen davon, dass ihre Kinder es einmal besser haben als sie selbst. Andere neigen vielleicht zu Vernunftzielen und starkem Sicherheitsdenken oder sie haben ein ausgeprägtes Pflichtgefühl und ordnen die eigenen Wünsche denen anderer unter. Wieder andere sind einfach zufrieden mit dem, was ist.

Noch eines gleich vorweg: Wenn jemand von einem Traum oder Lebenstraum spricht, kann er oder sie damit Verschiedenes meinen. Zum Beispiel:

### Definitionen und Beispiele für Träume

- Dinge, die man haben, bekommen oder erleben möchte, wie etwa einen Urlaub in Afrika zu verbringen, ein eigenes Haus zu haben oder eine kleine Auszeit zu genießen (Traum = Wunsch, gegebenenfalls nicht ganz einfach zu erfüllen)
- Dinge, die man unbedingt im Leben getan oder erlebt haben möchte, wie etwa ein Buch geschrieben zu haben oder in New York gewesen zu sein (Traum = Herzenswunsch, gewisse Dringlichkeit)
- Dinge, die man im Leben braucht, damit man sich wohlfühlt, glücklich, zufrieden ist, wie etwa auf dem Land zu leben oder Partner, Familie, Kinder zu haben (Traum = Bedürfnis, Lebensqualität)
- Dinge, für die man begabt oder berufen ist, für die man sich im Leben einsetzen möchte, wie etwa sich im Umweltschutz oder einem bestimmten Beruf zu engagieren (Traum = Begabung, Berufung)
- Dinge, die auf zukünftige Entwicklungen und die Veränderung des eigenen Selbst hinweisen wie etwa neue berufliche Herausforderungen (Traum = Botschaft für persönliche Veränderung)

Doch grundsätzlich sind Träume wichtig für uns. Sie sind Ausdruck dessen, was uns am Herzen liegt, was uns berührt und Freude macht. Sie sind ein Hinweis auf unsere Wünsche und Bedürfnisse, auf das, was wir für uns und unser Leben brauchen. Und sie spiegeln uns sogar unsere Fähigkeiten und Potenziale. Deshalb sollten Sie so oft wie möglich auf Ihre Träume hören, Ihre Ziele im Leben so oft wie möglich aus ihnen ableiten. Vieles ist machbar, aber nur wenig wird Sie persönlich erfüllen. Ihre Träume sagen Ihnen, was Sie wirklich antreibt.

---

Ihre Träume sagen Ihnen, was Sie wirklich antreibt.

---

## Wie finde ich meine Träume?

Träume sind allerdings gar nicht so einfach zu erkennen. Sicher, manche Menschen sind in gutem Kontakt mit ihren Träumen. Für sie geht es „nur“ noch darum, wie sie diese verwirklichen. Dabei möchte auch der Selbstlernkurs helfen. Doch viele Menschen können ihre Träume kaum greifen. Und wieder andere träumen „die falschen Träume“ wie zum Beispiel

- die Träume anderer Menschen (der Sohn soll die Anwaltskanzlei übernehmen),
- Träume, die von Verstand, Logik, Machbarkeit, Ego und Selbstbild bestimmt sind.

Möchten Sie noch ein wenig nach Ihren Träumen suchen oder diese besser kennenlernen? Dann können Sie das mit den folgenden Übungen tun. Im Anhang habe ich überdies eine Checkliste mit vielen weiteren Übungen für Sie. Geben Sie Ihrem Unbewussten oder nur Halbbewussten eine Stimme, hier mit Kreativmethoden.



### Aufgabe: Meine Träume finden

Suchen Sie zunächst mit der Satzergänzungsmethode nach Ihren Träumen. Ergänzen Sie dazu die folgenden Satzanfänge möglichst spontan, unzensiert mit allem, was Ihnen einfällt.

- Es macht mir Freude und gibt meinem Leben Sinn, wenn ich ...
- Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich ...
- Es würde mich bekümmern, wenn ich nie ...

Haben sich gute, richtige, für Sie passende Träume ergeben? Oder haben Sie die wirklich verlockenden Träume noch instinktiv „zensiert“? Machen Sie den Test.

Beseitigen Sie zum Beispiel mit folgenden Satzanfängen mögliche Widerstände. Bleibt es bei Ihren gefundenen Träumen oder ändern sich diese?

- Wenn ich für niemanden Verantwortung tragen müsste und frei wäre ...
- Wenn es nicht so mühsam wäre und nicht schiefgehen könnte ...
- Wenn ich beliebig viel Geld hätte und es mir leisten könnte ...

Oder schreiben Sie zum Beispiel Ihre Biografie neu. Bleibt es bei Ihren gefundenen Träumen oder ändern sich diese?

- Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte ...
- In meinem nächsten Leben möchte ich wiedergeboren werden als ... :-)

Wählen Sie für die weitere Arbeit mit dem Kurs einen einzelnen Traum aus. Mit allen übrigen Träumen können Sie später nach dem gleichen Muster verfahren.



Mein Traum ist: ...	Ich träume davon: ...



### Aufgabe: Meine Träume verstehen

Warum ist ein Traum wichtig für Sie? Welche Motive, Wünsche, Bedürfnisse verbinden Sie mit ihm? Was an dem Traum reizt Sie, was soll er für Sie tun? Lernen Sie Ihre Träume besser verstehen. Das geht zum Beispiel mit einer ABC-Liste.

Notieren Sie dazu untereinander die Buchstaben des Alphabets.

Traum: Viel reisen	
A	
B	
C	

Schreiben Sie auf, was Ihnen zu Ihrem Traum einfällt und mit diesem Buchstaben beginnt.

Traum: Viel reisen	
A	anders, Atmosphäre, Ausblick
B	baden, Balkon, befreit sein
C	...

Überlegen Sie zuletzt, was Ihre Einfälle und Assoziationen bedeuten könnten. Also etwa:

Anders: Einmal etwas anderes sehen  
 Atmosphäre: In neue Welten eintauchen  
 Baden: Im Meer schwimmen  
 Balkon: Vom kleinen Balkon wegkommen

Welche Motive, Wünsche, Bedürfnisse verbergen sich hinter Ihrem Traum? Notieren Sie diese. Es mag sein, dass Sie sie später im Kurs noch brauchen, um Ihren Traum besser an die Realität anzupassen oder auf Sie selbst zuzuschneiden.

Mein Traum bedeutet für mich: ...	An meinem Traum gefällt mir: ...
-----------------------------------	----------------------------------

**Anregung:** Achten Sie auch auf Geistesblitze, Körpergefühle und mentale Schwingungen. Legen Sie sich eine Traumschachtel oder ein Traumtagebuch zu. Priorisieren Sie Ihre Träume mit der „Liste vor der Kiste“. Und überprüfen Sie Ihre Träume immer wieder. Mehr dazu lesen Sie in der Checkliste „Wovon träume ich“ im Anhang.

## Lektion 2: Nach den Sternen greifen

### Wie Sie Visionen entwickeln und Ziele setzen

#### Aus meinem Traum ein Ziel machen

Ist Ihr Traum recht präzise? Können Sie ihn mitsamt seinen Einzelheiten gut fassen und beschreiben? Dann können Sie diese Lektion vielleicht überspringen, schauen Sie selbst.

Viele Träume haben aber eher noch die Gestalt von vagem Wollen. Je greifbarer Ihr Traum ist, desto leichter lässt er sich verwirklichen. Versuchen Sie, Ihren Traum in eine handliche Form zu gießen. Es hilft, ihn so zu formulieren, dass er zu einem fassbaren Ziel wird.

#### Beispiel

„An meinem 14. Geburtstag habe ich beschlossen, ein Buch zu schreiben.“  
(Traum und Wunsch. Da Einzelheiten fehlen, kann der Wunsch ewig verschoben werden.)

„Ich möchte 2019 mein Enthüllungsbuch ‚Die Lügen der Medizin‘ veröffentlichen.“  
(Traum und Ziel mit Termin, Ergebnis und Inhalt. Hier können Lösungen gesucht werden.)

#### Mit der SMART-Formel ein Ziel formulieren

Die SMART-Formel hilft, aus Ihrem Traum ein solches Ziel zu machen. Versehen Sie ihn so mit Einzelheiten, dass er **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ngemessen, **r**ealistisch und **t**erminiert wird.

**Spezifisch (specific):** Ihr Traum sollte so konkret und eindeutig wie möglich sein. Nicht: „Ich möchte ein Buch schreiben.“ Sondern: „Ich möchte ein Kinderbuch für hochsensible Kinder und Jugendliche schreiben. In diesem Buch soll es gehen um ...“

**Messbar (measurable):** Ihr Traum sollte auch so messbar wie möglich sein. Nur so können Sie überprüfen, ob Sie noch auf Kurs sind, beziehungsweise, ob Sie Ihr Ziel so wie gewünscht erreicht haben. Nicht: „Ich möchte abnehmen.“ Sondern: „Ich möchte 20 Kilo abnehmen.“

**Angemessen (achievable):** Ihr Traum sollte auch zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Dinge, die Ihren Wünschen und Werten zuwiderlaufen, haben oft keine Chance. Das gilt für die in Lektion 1 erwähnten falschen Träume, aber auch für Einzelheiten „richtiger“ Träume.

**Realistisch (relevant):** Ihr Traum sollte für Sie erreichbar sein. Dinge, die jenseits Ihrer Möglichkeiten liegen, lassen schnell Frust aufkommen und versacken irgendwann ganz.

**Terminiert (timely):** Werden Sie mit klaren Zeitangaben verbindlich. Nicht: „Ich möchte ein Buch schreiben.“ Sondern: „2019 soll mein Enthüllungsbuch ... veröffentlicht sein.“

---

## Machen Sie aus Ihren Träumen umsetzbare Ziele.

---

Sehen Sie den Unterschied? Klare Einzelheiten sind etwas, woran Sie arbeiten können. Nur ein derart formuliertes Ziel können Sie umsetzen und verwirklichen. Machen Sie Ihren Traum zu so einem Ziel. Dafür habe ich die folgende Übung für Sie.



### Aufgabe: Meinen Traum in ein Ziel verwandeln

Formulieren Sie Ihren Traum zu einem Ziel um. Nutzen Sie dazu die SMART-Formel. Sammeln Sie zunächst stichpunktartig die Einzelheiten. Machen Sie daraus anschließend ein griffiges Ziel. Wenn Sie wollen, können Sie Ihr Traumziel zum Beispiel so beginnen:

Mein Traumziel lautet: ...	Ich werde: ...
----------------------------	----------------

Schreiben Sie Ihre Traumziele auch gern auf, das macht sie verbindlicher.

**Tipp:** Setzen Sie sich realistische Ziele, ja, aber keine zu niedrigen Ziele. Oft begrenzen wir uns und unsere Träume gern selbst, aus Angst, Sicherheitsdenken und manch anderem mehr. Das ist schade für jeden Traum, der deshalb gar nicht erst in Angriff genommen wird. Überdies können anspornende Ziele motivieren, Kraft und Schwung geben.

### Für mein Traumziel ein Zielbild finden

Auch Zielbilder machen Ihre Traumziele greifbarer und verbindlicher. Sie inspirieren, spornen an und halten bei der Stange. Hinzu kommt: Konkrete, präzise formulierte Ziele sind ein Werkzeug, das Sie anstreben und mit dem Sie prima arbeiten können. Doch Zielbilder sind noch mehr: Sie haben die Kraft von Visionen.

### Beispiele

- Eine Teilnehmerin träumte von einem Studienabschluss. Sie versah das Foto einer unbekannten Absolventin mit ihrem eigenen Gesicht und hängte es an die Wand.
- Ein Teilnehmer klebte ein Bild von seinem Ziel auf eine Dartscheibe und schoss sich beim Dartspielen beziehungsweise einfach zwischendurch immer wieder darauf ein.

Sie können auch ein Zielpuzzle anfertigen, mit jedem Teil nähern Sie sich der Vollendung Ihres Ziels. Oder basteln Sie einen Abreißkalender, jedes Blatt steht für einen Schritt zu Ihrem Ziel. Haben Sie weitere Ideen? Suchen Sie mit der nächsten Übung Ihr eigenes Zielbild.



### **Aufgabe: Ein Zielbild anfertigen**

Spricht Sie die Idee eines Zielbilds an? Dann fertigen Sie sich doch gern ein eigenes an.