



Den Gipfel erklimmen

Mit den Übungen in dieser Woche haben wir Sie dazu ermutigt, sich mit Ihren inneren Quellen der Inspiration zu verbinden, Ihre Vision von sich selbst in sechs Monaten zu beschreiben und sich über mögliche Teilziele auf Ihrem Weg dahin im Dialog auszutauschen. Dabei sollten Sie auch über Hindernisse reflektieren, die Ihnen vielleicht im Weg stehen könnten.

Wir empfehlen Ihnen nun, Ihre Ziele konkret zu benennen. Dazu können Sie sich vorstellen, dass Sie sich auf eine lange Bergwanderung begeben. Um den Berg tatsächlich erklimmen zu können, ist es ratsam, die Wanderung gut vorzubereiten.

Vorgehen:

Auf dem Bild unten haben wir Ihnen einen Weg vorgezeichnet, der bis zum Gipfel - Ihrem Hauptziel - führt. Entlang des Wegs können Sie Ihre Teilziele eintragen. Machen Sie sich auch Gedanken über die steinig und schmalen Abschnitte, Flüsse, die vielleicht überquert werden müssen oder plötzlich auftretende Unwetter, vor denen Sie sich schützen müssen. Oben angekommen überlegen Sie sich, wie die Aussicht auf dem Gipfel sein könnte.

Noch bereichernder wird diese Übung, wenn Sie Ihren ganz persönlichen Berg mit allen Hindernissen, aber auch den Orten der Ruhe und Harmonie malen und anschließend Ihren eigenen Weg einzeichnen. Vergessen Sie aber nicht, Ihr Haupt- und Ihre Teilziele zu benennen!

