

Angelika Gulder

AUFGEWACHT!

**FINDE
DAS **LEBEN**,
DAS DICH
GLÜCKLICH
MACHT**

LEBENSTRAUM  NAVIGATOR®

campus

Aufgewacht!

Der Lebenstraum-Navigator ist eine eingetragene Marke und urheberrechtlich geschützt.



Angelika Gulder ist Psychologin, Coach und Deutschlands erste Berufungsfinderin. Sie bietet auf der Engelsfarm in Engelschoff bei Hamburg Coaching und Coachingausbildungen für Menschen, die ihre Berufung leben oder andere dabei unterstützen wollen.

Angelika Gulder

Aufgewacht!

Finde das Leben, das dich glücklich macht

Mit Lebenstraum-Navigator

Illustrationen von Rita Berman

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

ISBN 978-3-593-50768-2 Print
ISBN 978-3-593-43687-6 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43761-3 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2017 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln, nach einem Entwurf von Sina Gulder
Umschlagmotiv: © Adobe Stock/vvita
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Gesetzt aus: Scala und Bell Gothic
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

Für meine Tochter

INHALT

Einleitung	11
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	12
Was Sie in diesem Buch erwartet (und was nicht)	14

TEIL 1: DIE TRÄUME UND DAS LEBEN

Unsere Lebensträume	19
Der Lebenstraumkuchen	20
Lebensträume gehen uns alle an	24
Das Streben nach Glückseligkeit	29
In Morpheus Armen – Traumvielfalt	34
Die Träume der Nacht	34
Tagträume – alles ist gut	37
Lebensträume – und täglich grüßt das Murmeltier	40
Visionen – größer, bunter, weiter	42
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	 73
 Lebenstraum-Navigator 1: Die »guten« Überzeugungen	 75
Glaubenssätze erkennen	75
Neue Glaubenssätze finden	79
 Lebenstraum-Navigator 2: Der Blick zurück	 81
Woher wir kommen und wohin wir gehen	81
Was heute ist	86
 Lebenstraum-Navigator 3: Ihre Lebensphasen und deren Träume	 91
Kindheit, Jugend und Adoleszenz	91
Die Lebensmitte	92
Die Phase der Reife	94
Ihr Leben auf einen Blick	95
 Lebenstraum-Navigator 4: Die sieben Traumfelder	 99
1. Beruf und Berufung – Der Traumjob	100
2. Märchenprinzessin und Froschkönig – Partnerschaft und Familie	118
3. Zusammen ist man weniger allein – Freunde, Gemeinschaft, Lebensraum	137
4. Geht nicht, gibt's nicht – Erleben-wollen-Träume	148
5. Mein Haus, mein Auto, mein Meerschweinchen – Haben-wollen-Träume	158

6. Mein Körper und die Erleuchtung – Sein-wollen-Träume	168
7. Think big! – Träume für die Welt	182
Lebenstraum-Navigator 5: Ihre Lebensmotive	193
Die beiden Listen	193
Was ist was?	198
Lebenstraum-Navigator 6: Was wirklich zählt	201
Ihre Träume auf dem Prüfstand	201
Der Warum-Check	203
Lebenstraum-Navigator 7: Ihre Träume im Überblick	205
Ihre Mindmap	205
Das Gesamtbild	209

TEIL 3:
AUFGEWACHT – UND NUN?

Genug geträumt	215
Existenziell oder gleichgültig?	216
Das Leben Ihrer Träume	218
Die inneren Stimmen	223
Intuition und Inspiration	223
Die Erfahrung der Stille	225
Die Zeichen achten	229
Ihre Lebenslernaufgaben	234
Akzeptieren, was ist	237
Vergebung	238
Dankbarkeit	241

Träumen – Planen – Tun	246
Der Preis Ihrer Träume	246
Mut zum Scheitern	249
Vom Traum zum Ziel	252
Bleiben Sie dran!	259
Schlusswort: Die Lebenstraumreise	261
Dank	263
Literatur und Links	264

EINLEITUNG

Ein Leben auf dem Bauernhof, zum Mond fliegen, auswandern? Jeder Mensch hat Träume. Sie sind Hinweise auf unser un-gelebtes Potenzial, auf Chancen, die noch in uns schlummern. Unsere Lebensträume weisen uns den Weg zu uns selbst, Träume sind das Sichtbarmachen der Welt der Seele durch Bilder.



Leben Sie das Leben Ihrer Träume? Haben Sie umgesetzt und erreicht, was Sie sich als Kind vorgenommen hatten? Stehen Sie morgens auf und können es kaum erwarten, in Ihren Projekten, Ihrer Arbeit oder Ihrer Liebesbeziehung weiterzugehen? Schenken Sie sich selbst und der Welt jeden Tag aufs Neue Ihr volles Potenzial? Wissen Sie, was das Leben noch für Sie bereit hält? Kennen Sie Ihren Wesenskern und Ihre Bestimmung? Es gibt Menschen, bei denen es so ist. Ich weiß das, weil ich viele dieser Menschen kenne und einige davon für dieses Buch interviewt habe. Falls Sie nicht oder noch nicht dazugehören, aber diese Fragen auch gerne mit einem eindeutigen »Ja!« für sich beantworten und das Leben Ihrer Träume leben möchten, dann kann dieses Buch eine nützliche Investition für Sie sein. Aber auch Antworten auf die Fragen, welchen Weg Sie als nächstes einschlagen, welche Entscheidung Sie treffen, wonach Sie streben und wofür Sie sich engagieren sollten, können Sie damit für sich finden.

Allerdings muss ich Sie warnen: Es kommt viel Arbeit auf Sie zu! Sie werden in diesem Buch viele Fragen finden, deren Antworten vielleicht manchmal wehtun. Sie werden tief gehen und sich selbst im inneren Kern kennen lernen. Nicht alles, was Sie auf dem Weg dorthin finden, wird Ihnen gefallen. Aber ich

verspreche Ihnen: Wenn Sie den ganzen Weg gegangen sind, alle Fragen beantwortet und die Übungen bearbeitet haben, werden Sie etwas begegnen, das Sie vielleicht schon seit langer Zeit finden wollen: Ihr wahres Selbst.

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Seit vielen Jahren bin ich als ganzheitlicher Coach und Coaching-Ausbilderin tätig und begleite Menschen bei der Klärung ihrer beruflichen und persönlichen Fragen und der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens. Wobei »Coach« für mich inzwischen ein unbefriedigendes Wort für diese Tätigkeit ist, mehr fühle ich mich wie ein Begleiter bei der Entdeckung und Entwicklung des wahren Selbst meiner Kunden.

Wer von Ihnen bereits mein Buch *Finde den Job, der dich glücklich macht* gelesen hat, weiß, dass ich davon ausgehe, dass unser Leben hier auf diesem Planeten einen Sinn hat – einem tieferen Plan folgt: dem Plan unserer eigenen Seele. Um diesen Plan geht es auch in diesem Buch. Als Psychologin habe ich dabei mein Fachwissen einfließen lassen, ab und zu aber auch den Bereich der Wissenschaft verlassen und mich dem zugewendet, was darüber hinausgeht. Der Sinn des Lebens ist nicht mit wissenschaftlichen Mitteln zu erklären und wird es vielleicht niemals sein. Tiefenpsychologie lässt sich nicht messen oder durch Experimente beweisen, sondern basiert vor allem auf Erfahrungen.

AUF DEM WEG ZU MEINEN TRÄUMEN

Zur Jahrtausendwende war ich eine junge, unzufriedene Psychologin auf der Suche nach ihrer Berufung und ihrem Traumjob. Ich war orientierungslos und unglücklich und hatte keine Ahnung, wie es mit meinem Leben weitergehen sollte. Immer voll berufstätig und mit einem kleinen Kind hatte ich mich durch mein Studium gekämpft und danach unter großen Anstrengungen meine Arbeitgeber in der Weiterbildungsbranche davon überzeugt, dass ich auch als

alleinerziehende Mutter einen zuverlässigen Job machen kann. Nach ein paar Jahren war ich erschöpft und ausgebrannt und sehnte mich nach Veränderung. In dieser Zeit entwickelte ich den »Karriere-Navigator«, eine Selbstcoachingmethode, mit der jeder Mensch den Beruf und die Lebensumstände finden kann, die ihn glücklich und erfolgreich machen. Nachdem ich das Konzept für mich selbst angewendet und meine Berufung damit erkannt hatte, machte ich mich als Coach selbstständig und setzte den Karriere-Navigator in Workshops und Einzelcoachings ein. Offenbar traf ich damit den Nerv der Zeit, denn schon bald war ich ausgebucht, und meine Kunden mussten Wochen oder sogar Monate auf einen Termin warten. Darum begann ich damit, andere Coaches in der Methode auszubilden. Heute kann der Karriere-Navigator im gesamten deutschsprachigen Raum durchgeführt werden, und Tausende haben damit bereits ihre Berufung gefunden. Nach einigen Jahren in der Selbstständigkeit hatte ich dann alles erreicht, was ich mir vorgenommen hatte. Ich war die Expertin für Beruf und Berufung, mein Buch ein Bestseller, meine Kurse ausgebucht, und ich stand jeden Morgen gerne auf, um meinen Job zu machen. Plötzlich aber, über Nacht und aus heiterem Himmel, fühlte ich mich wieder an einem Wendepunkt. Alle früheren Träume hatte ich weitestgehend realisiert, aber neue waren nicht in Sicht. Vor lauter Arbeit fand ich auch wenig Zeit, mich in Ruhe mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich fühlte mich wie in einem Vakuum, einem Übergang, und hatte das Gefühl, dass bald etwas ganz Neues beginnen sollte, aber ich hatte keine Ahnung, was. Alles, was mir sonst zur Selbstklärung und Zielfindung geholfen hatte, schien nicht mehr zu funktionieren.

Darum habe ich einen neuen »Navigator« entwickelt: den Lebenstraum-Navigator. Mithilfe dieser neuen Methode ist es mir selbst wieder gelungen, meinen Lebenskurs zu bestimmen und mein Leben neu auszurichten. Indem ich mir über meine eigenen, bisher zum Teil unbewussten und verschütteten Lebensträume klar geworden bin, habe ich es geschafft, meine inneren Bilder und Sehnsüchte zu deuten, zu verstehen, zu konkretisieren und in neue Ziele zu übersetzen, und habe das seither auch für viele meiner Kunden tun dürfen.

Im Gegensatz zum Karriere-Navigator, dessen Ziel es ist, systematisch und mithilfe der inneren Stimme seine Berufung und mögliche Berufsbilder für sich

gefunden zu haben, geht es beim Thema Lebensträume nicht darum, durch einen Klärungsprozess zu gehen und dann den Traumjob, Traumpartner und Traumurlaub vor Augen zu haben, sondern sich intensiv und in der eigenen Tiefe mit sich selbst auseinanderzusetzen, um am Ende im »Gesamtbild« möglicherweise sogar den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen.

Heute lebe ich (wieder) das Leben, das mich glücklich macht. Ich habe noch mehr Spaß an meiner Arbeit als zuvor, habe meinen Traum vom eigenen Seminarhof auf dem Land, ganz in der Nähe vom Meer, und umgeben von drei Hunden, zwei Eseln und zahlreichen weiteren Tieren wahr gemacht, und setze auch meine weiteren Lebensträume Schritt für Schritt um. Es gibt Menschen in meinem Leben, die mich inspirieren, und Menschen, mit denen mich Liebe und tiefe Freundschaft verbindet. Ich habe zwei weitere Bücher geschrieben und das nächste ist bereits im Entstehen. Und ich bin dankbar dafür, dass meine Arbeit schon so vielen Menschen zu einem besseren Leben verholfen hat. Ich bin wieder glücklich, genau da zu sein, wo ich jetzt bin, und habe klare Visionen für meine Zukunft.

WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET (UND WAS NICHT)

In den meisten Büchern zum Thema Lebensträume geht es darum, seine persönlichen Ziele und Wünsche möglichst schnell und mit dem geringstmöglichen Aufwand zu erreichen. Darum geht es hier nicht. Stattdessen finden Sie eine umfangliche Auseinandersetzung damit, woher Lebensträume überhaupt kommen, welche Funktion sie in den Tiefen unserer Psyche und unserem Leben haben, welche Träume tatsächlich auch in der Realität zu uns passen und von welchen wir besser die Finger lassen sollten. Nur dieser ganzheitliche Zugang kann uns sicher sein lassen, dass die Träume, nach deren Erfüllung wir trachten, auch wirklich unsere sind.

In diesem Buch erwartet Sie im ersten Teil eine kurze Übersicht über das Thema Träume allgemein, die verschiedenen Arten, ihren Sinn und Nutzen in

unserem Leben und ein tiefenpsychologisches, aber leicht verständliches Modell, wie unsere Psyche funktioniert und unsere Persönlichkeit mit ihren Träumen und Wünschen entsteht. Dieser Teil ist wichtig, damit Sie verstehen, dass Träume alles andere als Schäume sind, sondern genauso zu unserer Realität gehören wie unser »normales« Bewusstsein.

Da kein Coach, kein Psychologe und kein Ratgeber Ihnen sagen kann, was das Richtige für Sie ist, und nur Sie selbst die Antwort auf diese Frage in sich tragen, finden Sie im zweiten Teil des Buchs den Lebenstraum-Navigator, eine Selbst-coachingmethode, mit der Sie Ihre persönlichen Lebensträume systematisch ins Bewusstsein holen und falsche oder übernommene Träume entlarven können. Im Lebenstraum-Navigator zeige ich Ihnen in den zentralen Bereichen des Lebens wie Job, Partnerschaft, Lebensraum, Gemeinschaft, Gesundheit und Spiritualität, welche vielfältigen Optionen es gibt, und wie Sie für sich die wichtigen und richtigen herausfiltern können. Dazu sind Übungen, Strategien und Vorgehensweisen enthalten, die sich bei mir selbst und unzähligen meiner Kunden bewährt haben.

Im dritten Teil des Buchs folgt dann ein Leitfaden, wie Sie Ihre wahren Träume erreichen und leben können, beziehungsweise wie Sie aufhören können zu verhindern, dass sie sich erfüllen.

Statt Sie also mit einem lauten »Tschakka!« zu motivieren, auf Teufel komm raus jede Art von Traum umzusetzen und dafür zahlreiche Managementtechniken für die Zielerreichung anzubieten, gebe ich Ihnen hier die Gelegenheit, für sich selbst herauszufinden, welche Träume welchen Ursprung haben und was ihre tieferen Bedeutungen und Botschaften sind. Nur durch diese Auseinandersetzung wird wirklich klar, bei welchen es sinnvoll ist, Zeit und Geld zu investieren, um sie umzusetzen, und welche dann womöglich tatsächlich Glücksgefühle und Erfüllung bieten, wenn sie erreicht sind.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist allerdings einiges an zeitlicher und emotionaler Investition Ihrerseits nötig. Es geht hier schließlich nicht um ein neues Hobby, sondern tatsächlich um das Leben Ihrer Träume. Das wird ein bisschen »ans Eingemachte« gehen, aber nur dann werden Sie »aufwachen« und Ihre Träume auch wirklich leben.

Für dieses Buch habe ich zahlreiche Interviews mit zum Teil prominenten Menschen geführt und sie über ihre Träume, ihre Erfolge und auch ihr Scheitern befragt. Ich danke diesen Menschen sehr, denn ich durfte und konnte durch sie viel über das Wesen unserer Lebensträume lernen. Darüber hinaus sind einige Beispiele aus der Arbeit mit meinen Kunden mit eingeflossen, wobei ich hier zum Schutz der Privatsphäre die meisten Namen geändert habe. Seit vielen Jahren sammle ich außerdem Biografien und Berichte von Menschen, die etwas Besonderes geträumt und umgesetzt haben. Und auch über meine eigenen Erfolge und Misserfolge, meine Versuche und meine Irrtümer beim Entdecken und Umsetzen meiner ganz persönlichen Lebensträume werde ich berichten.



TEIL 1:
DIE TRÄUME UND DAS LEBEN

UNSERE LEBENSTRÄUME

Ein Lebenstraum ist nicht nur eine Sache, die man sich irgendwann erfüllt und die dann abgehakt ist. Es geht nicht darum, von A nach B zu kommen, sondern in allen wichtigen Bereichen des Lebens genau das zu leben, was wirklich zu einem passt. Nicht das zu leben, was »man« so macht, wie heiraten, Kinder bekommen, ein Haus bauen, Karriere machen und reisen, sondern das zu leben, was einem in der eigenen Tiefe entspricht. Stadt oder Land, Single oder Familie, Karriere oder Freizeit, bleiben oder auswandern? Was ist das »große Bild« Ihres Lebens? Das gilt es, herauszufinden.

Tief in Ihrem Inneren wissen Sie bereits, was genau das Richtige für Sie ist, und welche Ihre wahren Träume sind. Und dieses Buch wird Ihnen helfen, dieses Wissen an die Oberfläche zu bringen. Es geht um (Ihre) Lebensträume. Um die großen, für die es sich lohnt, alle Zeit, Mühe, Geduld und Geld aufzubringen, weil das Leben sonst sinnlos gewesen wäre. Um die kleineren, die für eine gewisse Zeit glücklich und zufrieden machen, um dann von neuen Träumen abgelöst zu werden. Es geht um Träume, die viel versprechen, die aber mit etwas anderem, das dahinter, daneben oder darunter liegt, verwechselt werden und die nach ihrer Verwirklichung nicht Erfüllung, sondern ein Gefühl der Leere hinterlassen. Und es geht darum, wie man den einen vom anderen Traum unterscheiden kann, um sich auf die zu konzentrieren, die das Leben wirklich bereichern.

In der Zeit gab es eine Serie mit Berichten über gelebte Träume, das folgende Beispiel ist einer davon: Die Schauspielerin Jessica hat sich zusammen mit ihrer Schwester einen Traum erfüllt. In ihrem Heimatort hat sie ein Designhotel mit Café eröffnet: »Die Träumerei«. Aufjedem Nachttisch liegt dort ein Buch, in dem Gäste ihre Träume

notieren können, so wie sie selbst es gerne tut; ihre nächtlichen, aber auch ihre Tag- und Lebensträume. Nun träumt Jessica wieder, von einem alten Haus, vielleicht am Meer, auf jeden Fall mitten in der Natur.

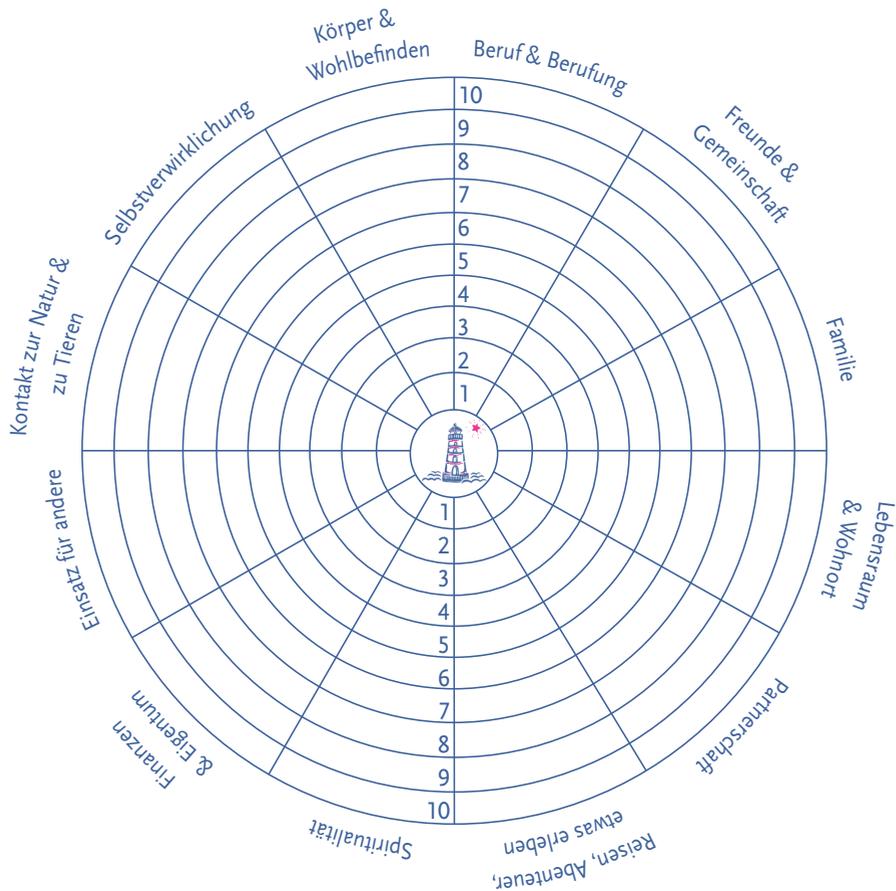
»Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum«, ein geflügeltes Wort, das gut klingt, ermuntert und durchaus seinen Sinn hat, das allerdings voraussetzt, dass man seine Träume kennt und genau weiß, was man will und was man wirklich braucht.

DER LEBENSTRAUMKUCHEN

Machen Sie als erstes eine kurze Standortanalyse für Ihr Leben. Kopieren Sie sich die folgende Grafik (falls Sie nicht ins Buch schreiben wollen), und malen Sie im abgebildeten »Lebenstraumkuchen« die Tortenstücke beziehungsweise Bereiche Ihres Lebens immer in dem Maße aus, in dem Sie sie als erfüllt empfinden. Wenn Sie Ihre Berufung leben und in Ihrem Job absolut glücklich sind, malen Sie das komplette Stück bis zur zehn aus. Sind Sie im Job kreuzunglücklich und weit von Ihrer Berufung entfernt, dann malen Sie nur ein oder zwei Felder aus. Tun Sie das für jeden Bereich Ihres Lebens.

Welcher Bereich ist schon ganz und gar erfüllt, und wo gibt es noch Raum für positive Veränderungen? Damit unser Leben im Einklang ist, ist es wichtig, dass alle Bereiche zumindest bis zur untersten Zufriedenheitsgrenze ausgefüllt sind, die bei den meisten Menschen zwischen drei und fünf liegt. Wenn Sie sich im jeweiligen Bereich einen Traum erfüllen, kommen Sie zwar nicht für alle Zeiten auf eine gefühlte Zehn, aber bestimmt werden Sie ein oder zwei Punkte in der Zufriedenheit nach oben wandern!

Doch was sind Ihre Träume für die jeweiligen Lebensbereiche? Was müsste geschehen, damit es Ihnen darin besser geht? War einer der Gründe, dieses Buch in die Hand zu nehmen, dass Ihnen schon länger Dinge durch den Kopf spuken und Sie gerne herausfinden möchten, ob das wirklich »realistische« Träume



sind, die zu Ihnen passen? Bitte vervollständigen Sie ganz spontan einen der folgenden Sätze:

- Eigentlich würde ich gerne ...
- Wenn alles möglich wäre, dann ...
- Wovon ich schon seit längerem träume, ist ...

Falls Sie schon Ideen haben, notieren Sie sie bitte. Sie werden sie später noch ergänzen. Falls Sie noch keine Ideen haben, sondern nur spüren, dass in Ihnen noch etwas auf »Erweckung« wartet, versichere ich Ihnen, dass Sie am Ende des zweiten Teils dieses Buchs bereits klarer sehen.

Vielleicht fällt es Ihnen leicht, spontan Ihre Träume zu formulieren. Dann beschäftigen Sie sich vermutlich schon länger mit diesen Themen und fragen sich jetzt vor allem, wie Sie Ihre Ideen konkret umsetzen können. Auch Sie finden in diesem Buch einige Anregungen, und vor allem können Sie überprüfen, ob das wirklich schon Ihre Träume sind, und was vielleicht noch dahinter steckt.

Falls es Ihnen schwer fällt, etwas Konkretes zu formulieren, und Sie stattdessen so etwas notiert haben wie »die Welt bereisen«, »berühmt sein« oder »Zufriedenheit«, dann willkommen im Club! So geht es den meisten Menschen. Gerade die unspezifischen Träume sind es, die uns das Leben schwer machen. Etwas wie »die Welt bereisen« ist nicht konkret genug, um Sie dazu zu bringen, sich tatsächlich in Richtung Ihres Traums in Bewegung zu setzen. Wie soll man »die Welt bereisen« planen? Einfach irgendwo anfangen? Heißt »die Welt« jedes einzelne Land? Oder alles entlang eines Breitengrades? Oder ein Land pro Kontinent? Je abstrakter der Traum formuliert ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, je etwas Konkretes daraus zu machen.

DER TRAUM VOM FLIEGEN

»Einer meiner Träume ist, auf einem Berg zu sein und zu schreiben«, sagte ich einem Interviewpartner auf seine Frage, was denn meine Lebensträume wären. Also entschied ich, die ersten Kapitel dieses Buchs genauso zu schreiben, auf einem Berg in den Alpen, mit Blick ins Tal und meinem Hund zu meinen Füßen. Hier war es auch, wo ich mir vor einigen Jahren einen meiner größten Lebensträume endlich erfüllt habe: Fliegen! Schon als Kind träumte ich davon, Astronautin zu sein und zum Mond zu fliegen, später wollte ich Pilotin werden und die Welt sehen. Ich war zehn Jahre alt und absolut fasziniert, als ich im Allgäu zum ersten Mal einen Drachenflieger sah, mit 16 sah ich den ersten Gleitschirmflieger, mit 18 versuchte ich mithilfe eines Anwalts, eine Zulassung als Pilotin bei der Bundeswehr zu erwirken. Dort bin ich zwar gescheitert, aber nur zwei Jahre später wurden die ersten Frauen bei der Luftwaffe zugelassen. Dann bewarb ich mich bei der Lufthansa, leider auch ohne Erfolg, aber auch hier gab es zwei Jahre später die ersten Pilotinnen. Für eine private Flugausbildung, die

damals nur in Amerika möglich war, fehlte das Geld, also wollte ich alternativ wenigstens Stewardess werden. Nach Abschluss einer Bankausbildung bewarb ich mich bei der Pan American World Airways, doch kurz darauf wurden wegen des Terroranschlags über Lockerbie die Neueinstellungen auf Eis gelegt. So begann ich einen anderen Job in der Touristik, reiste viel und sah mir die Welt an, aber der Wunsch, selbst zu fliegen, ließ mich nicht los. Ich probierte es mit Fallschirmspringen (hier waren mir die Flugphasen zu kurz), informierte mich über Segel- und Drachenfliegen (zu aufwändig und zu sehr materialabhängig) und war inzwischen schon 24, als ich mich endlich zu einem Schnupperkurs im Gleitschirmfliegen anmeldete. Am Gipfel der Wasserkuppe stand ich dann, mit Helm, Gurtzeug und Protektoren ausgestattet, und wartete nach einigen Vorübungen auf das Signal, zum ersten Mal mit dem Schirm über mir Richtung Tal laufen zu dürfen. Das Gefühl, das ich damals hatte, werde ich niemals vergessen. Ich erwischte einen besonders guten Moment und ... flog! Über eine Strecke von mehr als 30 Metern glitt ich in etwa fünf Metern Höhe durch die Luft den Berg hinab, und auch die unsanfte Landung konnte mich nicht mehr stoppen, meine Entscheidung war gefallen: Gleitschirmpilotin wollte ich werden! Und einige Monate, Kurse und Prüfungen später flog ich dann mit meiner Pilotenlizenz und meinem eigenen himmelblauen Schirm von den Bergen dieser Welt. Während ich diese Zeilen schreibe, sehe ich auf die leuchtend bunten Gleitschirme, die im strahlenden Sonnenschein vom höchsten Berg im Allgäu hinab gleiten, sanft getragen vom Wind, hochdynamisch in ihren Steilschleifen, majestätisch mit den Elementen der Natur verbunden und ihnen gleichzeitig trotzend, und bin glücklich und dankbar, dass ich mir diesen, für mich so wichtigen Lebenstraum erfüllt habe.



Als ich klein war, wollte ich aber nicht nur zum Mond fliegen und Pilotin werden, ich wollte auch Freiheitskämpferin sein und die Welt zu einem besseren Ort machen, wollte Tiere beschützen und Hunde züchten, als Nonne im Kloster leben und Gott finden, vier Kinder haben oder sogar SOS-Kinderdorf-Mutter werden, auf der Bühne stehen, Schriftstellerin sein, Menschen begeistern, mit Delfinen schwimmen und im Ausland leben. Vieles davon hatte ich bereits umgesetzt, als

dieses Buch entstanden ist. Ich habe fliegen gelernt, hatte und habe viele Tiere und engagiere mich für den Tierschutz. Bücher habe ich bereits geschrieben, und die nächsten sind schon in Arbeit. Ich habe die Welt bereist und im Ausland gelebt und außer meiner eigenen Tochter noch etliche Patenkinder durchs Leben begleitet. »Auf der Bühne« stehe ich inzwischen auch regelmäßig, wenn ich Vorträge und Workshops halte. Nonne bin ich zwar nicht geworden, aber ich nehme mir viel Zeit, um innere Einkehr zu halten und alleine zu sein. Eigentlich hätte alles gut sein können, dennoch war da eine tiefe Sehnsucht in mir. Etwas Wichtiges und Bedeutsames war noch unerfüllt. Etwas, das immer wieder in meinen Tag- und Nachträumen auftauchte, aber so flüchtig war, dass ich es nicht greifen konnte. Immer öfter traf ich Menschen, die mich ins Grübeln brachten, Bemerkungen, die mir nicht mehr aus dem Kopf gingen. Und dann das Gefühl: Es muss sich etwas ändern in meinem Leben. Aber was?

LEBENSTRÄUME GEHEN UNS ALLE AN

Lebensträume sind langfristig wiederkehrende, intensive, hoch positiv besetzte Wünsche, Bedürfnisse und Gedanken in Bezug auf Personen, Dinge, Lebensumstände und Inhalte. Sie vermitteln uns auf der Ebene der Fantasie ein Gespür für andere, bessere Möglichkeiten und verweisen damit auf neue, oft langfristige Richtungsänderungen in unserem Leben. Träume sind keine Ziele, sondern vielmehr die Meta-Ziele, aus denen sich konkrete umsetzbare Ziele ableiten lassen. Sich der eigenen Lebensträume bewusst zu werden und sie zu erfüllen ist nichts, was »besonderen« Menschen vorbehalten ist oder solchen, die wir im Fernsehen sehen oder über die wir in der Zeitung lesen und bei denen wir denken: »Ach, das würde ich auch gerne tun/haben/sein.« Lebensträume gehen uns alle an. Sie können uns in unseren nächtlichen Träumen begegnen oder beim Tagträumen im Büro oder in der U-Bahn. Manche treffen uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel, andere finden uns leise und subtil, als Ahnungen, Gefühle oder Sehnsucht tief in unserem Herzen. Es gibt Träume, die wir schon

in der Kindheit hatten, und solche, die erst entstehen, wenn wir unser Leben schon fast gelebt haben. Träume sind der Motor, der uns antreibt. Sie zeigen uns, dass es etwas gibt, wofür es sich lohnt zu leben, am Morgen aufzustehen und unser Bestes zu geben. Wir sollten sie hüten und bewahren, wie Schätze, selbst wenn wir sie oft erst nach vielen Jahren und im Schweiß unseres Angesichts bergen und wahr machen können.

Uns stehen heute fast alle Wege offen. Wir können entscheiden, in welchem Land wir leben, mit wem wir zusammen sein, was wir beruflich tun und sogar wie wir aussehen wollen. In vielen Köpfen sorgt das für Verwirrung, weil ein Leitfaden fehlt, wie man aus der Vielzahl der Möglichkeiten die für sich stimmigen herausfiltern kann. Das führt zu Stress statt Motivation, zu Rastlosigkeit und Unzufriedenheit statt innerem Frieden und Freiheit. In nicht allzu ferner Vergangenheit fanden die Menschen Halt und Orientierung im Außen. Religion, Politik, Gesellschaft, Beruf und Familie boten klare Rahmenbedingungen und gaben Sicherheit. Nicht erst, aber besonders seit den Geschehnissen des 11. Septembers, der wachsenden Terrorismusgefahr und den tiefgreifenden politischen Veränderungen auf der Welt, sind diese äußeren Orientierungspunkte brüchig und unsicher geworden, und der Einzelne ist mehr auf sich selbst zurückgeworfen und noch stärker gefordert, Halt in seinem Inneren zu finden. Das Leben scheint uns eine unendliche Fülle zu bieten. Jeden Tag gibt es neue Entwicklungen und Angebote. Glück und Sinn im Leben finden wir aber nicht durch das Erreichen von immer mehr materiellem Wohlstand, durch das exotischste Urlaubsziel, die modischste Kleidung oder das faltenfreie Gesicht, sondern durch die Realisierung von Ideen, individuellen Werten und Träumen. Jede Arbeit hat nur »Sinn« im Leben eines Menschen, wenn sie neben der materiellen Sicherheit auch einen ideellen Aspekt hat. Und was für den Job gilt, gilt auch für die anderen Bereiche des Lebens.

LEBENSTRAUMPROFIS

Menschen, die ihre Lebensträume ernst nehmen, wissen, was sie wollen, und sind dabei, es zu verwirklichen. Dadurch erleben wir sie als authentisch und

außergewöhnlich. Sie wissen, wer sie sind, und leben ihre innersten Bedürfnisse. Meist leben sie an einem Ort, an dem sie gerne sind, machen einen Job, der sie wirklich interessiert, haben Interessen und Hobbys, die sie mit Freude erfüllen, und umgeben sich mit Menschen, die ihnen gut tun. Sie machen selten Smalltalk, sondern sprechen über das, was sie begeistert, wofür sie in ihrem Leben dankbar sind, und was sie noch erreichen wollen. Obwohl sie nicht Everybody's Darling sind, werden sie oft bewundert und geliebt.

Wenn wir unsere Träume leben und unseren wahren Motiven folgen, wenn wir uns nicht verstellen, sondern echt sind, wenn Denken und Reden und Handeln im Einklang sind, dann leben wir unser wahres Selbst. Wir leben alle Talente, Fähigkeiten und Möglichkeiten, die tief in uns angelegt sind, und bleiben uns selbst treu. Sich selbst und seine Träume zu kennen, gibt Stabilität und Sicherheit. Dann kann man sich auf sich selbst verlassen, statt mal hierhin und mal dorthin gezogen zu werden wie ein Fähnchen im Wind. Wer seine Träume aufgibt, verliert mehr als nur seine Ziele, er verliert den Sinn seines Lebens.

ZEIT ZUM TRÄUMEN

Beruf, Familie und Verpflichtungen lassen allerdings oft nicht viel Raum für die eigenen Träume. Viele Menschen begeben sich lieber in die Hände ihrer Eltern, Partner, Freunde oder gar des »Schicksals« und der äußeren Umstände und geben damit ihre Verantwortung ab, statt frei und selbstbestimmt zu leben. Sie vergessen dabei, was ihnen wirklich wichtig ist und was sie ausmacht. »Träume nicht, sondern lebe im Hier und Jetzt«, tönt es aus vielen Ratgebern. Ich halte dagegen: Nur wer sich Zeit zum Träumen nimmt und Zeit, seinen Träumen auf den Grund zu gehen, kann sich selbst leben; im Hier und Jetzt, in der Vergangenheit und in der Zukunft! Träume sind es, die das Leben lebenswert machen und die Bewusst-Sein von Unbewusst-Sein unterscheiden. Was wir wirklich sind, ist unter einem großen Berg von Konventionen, Gewohnheiten und Anpassungen verborgen. Wenn wir keine Träume haben, haben wir keine Orientierung, keinen Kurs im Leben und keine Ziele. Dann ist die Zukunft leer. Ohne eigenen Lebensplan reagieren wir, statt zu agieren, und tun