



BODYMIND THERAPY

ÜBUNG

Die Transformation von Träumen zu konkreten Visionen

Diese Übung hilft Dir dabei, Deine Träume in konkrete Visionen zu transformieren. Im Moment ist es noch nicht an der Zeit, diese Visionen in konkrete Handlungsabsichten oder Wünsche zu verwandeln. Stattdessen ist jetzt die Zeit, diese Visionen in deiner Fantasie wirken zu lassen. Versuche, in diesen Visionen zu leben und sowohl Tagträume als auch Nachtträume davon zu haben. So machst Du den ersten Schritt, um Deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Dieser Prozess ist essentiell, um eine innere Verbindung mit deinen Visionen herzustellen und sie in deinem Unterbewusstsein zu verankern, bevor du schließlich zur nächsten Phase übergehst und konkrete Handlungsabsichten formulierst.

Schritt 1: WIEDERHOLUNG

Hole deine Liste von 10 individuellen und 10 weltlichen Träumen. Jeder Traum repräsentiert etwas, das Du für Dich selbst oder für die Welt erreichen möchtest. Lese sie erneut durch und lasse sie in Dir wirken.

Schritt 2: TRANSFORMIERE JEDEN TRAUM IN DREI VISIONEN

Für jeden der 20 Träume gilt es nun, jeweils drei konkrete Visionen zu entwickeln. Eine Vision ist eine konkrete Ausprägung eines Traums, sie ist detailliert und klar definiert. Nutze hierfür die **“W-Fragen”** und denke Dir bei Bedarf auch neue Fragen aus, um Deine Visionen weiter zu konkretisieren. Beispiele für W-Fragen könnten sein:

- Was genau passiert in dieser Vision?
- Wer ist daran beteiligt?
- Wann und wo findet diese Vision statt?
- Welche Ressourcen sind nötig?
- Wozu führt diese Vision?
- Wen oder was beeinflusst sie?
- Wem dient oder wer braucht sie?



BODYMIND THERAPY

Und so weiter... Es ist wichtig, dass Du Deine Visionen so detailliert wie möglich formulierst, auch wenn sie auf den ersten Blick unrealistisch oder nicht machbar erscheinen. Sie sollten eine innere Kohärenz aufweisen und nachvollziehbar sein, ähnlich wie die fantastischen Welten in Animationsfilmen oder Science-Fiction-Filmen.

Schritt 3: VISUALISIEREN

Stelle Dir vor, wie es wäre, wenn diese Vision Wirklichkeit würde. Was würdest Du sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken? Wie würde es sich anfühlen, wenn dieser Traum wahr würde?

Schritt 4: LEBE IN DEINEN VISIONEN

Nun, da Du Deine Visionen klar definiert hast, ist es an der Zeit, Dich in ihnen zu verlieren. Lass sie in deiner Fantasie wirken, lebe in diesen Welten, und probiere, Tag- und Nachträume davon zu haben.