



MEINE INTENTION

«Unsere Absicht formt unsere Realität.»

Wayne Dyer

Was sind Intentionen

«Intention» bedeutet, «sein Streben auf etwas zu richten»; wir haben eine Absicht, etwas zu tun und richten unsere Gedanken und Handlungen ganz darauf aus. Intentionen stellen also eine Leitlinie dar, um Vorhaben umzusetzen oder Gewohnheiten zu ändern. Sie lenken unseren Fokus auf das, was wir JETZT wirklich wollen und sie erleichtern es uns, unser Vorhaben umzusetzen.

Wie unterscheiden sich Intentionen von Zielen?

Ein Ziel ist ein definierter und gewünschter Endpunkt eines Prozesses. Wir richten unseren Blick auf etwas, was in der *Zukunft* liegt. Daraus ergeben sich drei Nachteile:

1. Fokussieren wir ausschliesslich auf unser Ziel, also auf einen zukünftigen Wunschzustand, dann betrachten wir das «Jetzt» immer als unzureichend - als etwas das nie so gut sein kann, wie das Ziel. Dadurch nehmen wir verstärkt die bestehende «Differenz» wahr, was negative Gedanken und Gefühle auslösen kann. Statt uns zu motivieren können uns Ziele dadurch demotivieren und uns zum Aufgeben «verführen».
2. Setzen wir uns ein Ziel und stellen einen exakten Plan auf, wie wir dieses Ziel erreichen wollen, dann berücksichtigen wir nicht unser jeweils derzeitiges Befinden und die uns aktuell zur Verfügung stehende Zeit und Energie.
Wie oft haben wir uns für den Abend oder für das Wochenende etwas fest vorgenommen, nur um dann feststellen zu müssen, dass wir doch keine Zeit haben, weil etwas Wichtiges dazwischengekommen ist. Oder dass wir es einfach nicht schaffen, weil wir uns vom Tag, der Woche ausgelaugt fühlen und wir keine Energie mehr für unser Vorhaben zur Verfügung haben. Dann überfordern uns unsere starren Pläne und verlangen uns zu viel ab. Wir fühlen uns entmutigt und überfordert und geben oft ganz auf, statt achtsam mit dem Augenblick und fürsorglich mit uns umzugehen.
3. Ziele fokussieren also auf Ergebnisse, die zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht werden und an die wir unsere - manchmal zu hohen - Erwartungen knüpfen. Erreichen wir diese nicht, dann sind damit Enttäuschungen und Frustration - also negative Gefühle - verbunden, die uns ebenfalls demotivieren können.

Ziele sind wichtig. Ohne Frage. Doch oft scheitern wir an der Umsetzung und machen dann meist unsere fehlende Willensstärke dafür verantwortlich. Und genau hier können uns Intentionen helfen. Denn im Gegensatz zum «Ziel» ist bei Intentionen nicht das Ergebnis ausschlaggebend, sondern schon der gesamte Weg dorthin. Mit Intentionen «leben» wir im Jetzt, und zwar ganz unabhängig davon, ob wir an diesem Tag unser Ziel wie geplant ein Stückchen näher kommen - oder nicht. Wir beginnen, Dinge wieder um ihrer selbst willen zu tun, statt unsere Handlungen immer nur an irgendwelchen - und oft auch fremdbestimmten - Ergebnissen auszurichten.

Fügen wir also unserem Ziel eine passende Intention hinzu, dann reduzieren wir sowohl den Druck auf uns als auch unsere grossen Erwartungen an das gewünschte Ergebnis. So geben wir der Gelassenheit mehr Raum und ,können leichter und mit einem guten Gefühl jeden Tag etwas für unser Ziel tun und dabei gleichzeitig gut für uns zu sorgen.

Deine Intention für diesen Kurs

Darum möchte ich dich einladen, dir deine Intention für diesen Kurs zu formulieren. Einerseits kannst du dir jeden Tag in Erinnerung rufen, was du dir vorgenommen hast. So geht dein Vorhaben im «automatisierten Alltagstrubel» nicht verloren. Und andererseits kannst du dich so jeden Tag neu motivieren, etwas Konkretes für dieses Ziel zu tun.

Wiederhole deine Intention mehrmals am Tag, damit du dir immer wieder bewusst machst, was dir wichtig ist. Du schaffst dir so ein «ruhiges Zentrum» in einem hektischen Tag, zu dem du immer wieder achtsam zurückkommen kannst, wenn der Autopilot mal wieder das Steuer an sich gerissen hat.

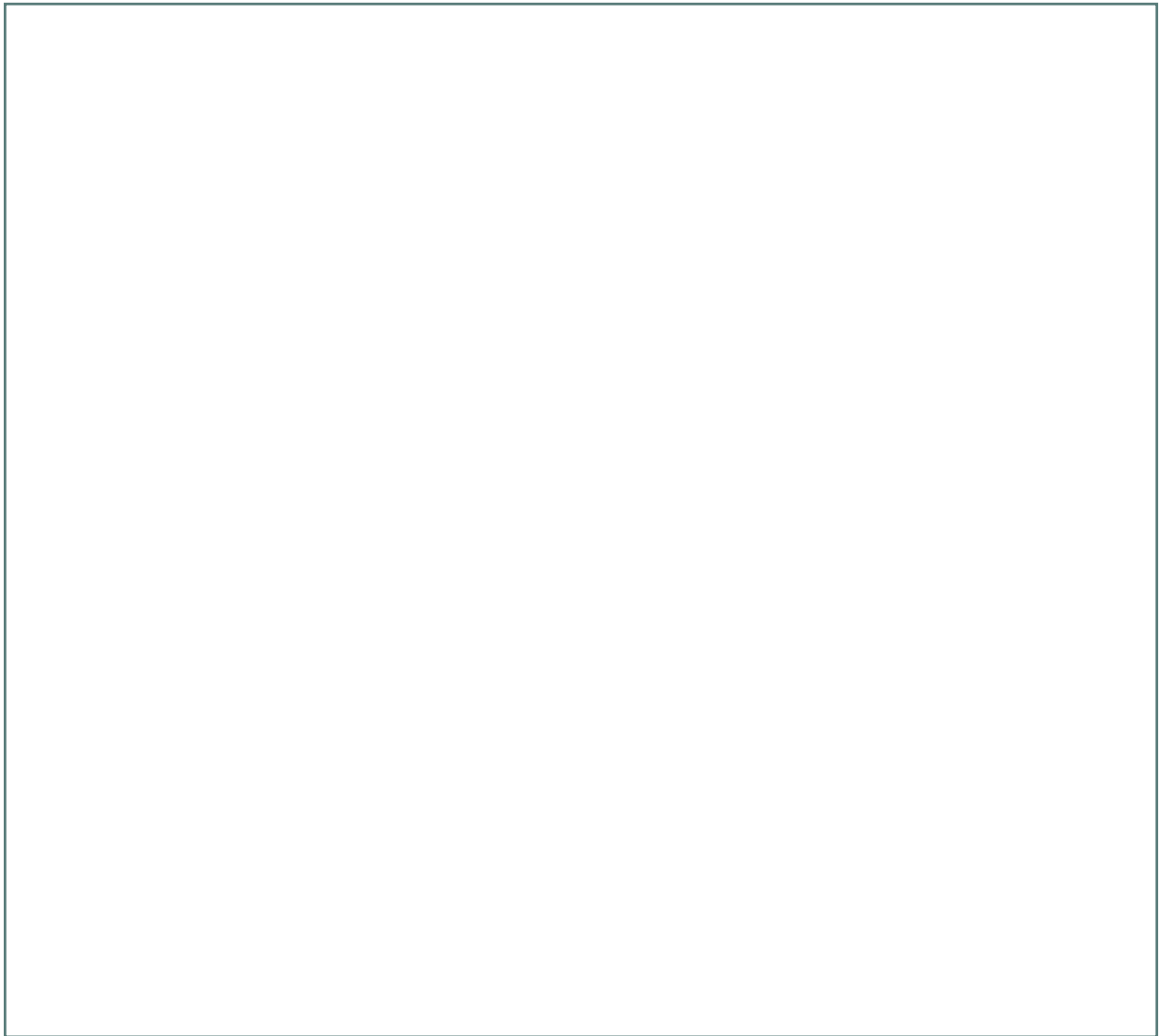
Mit der Zeit entwickelt sich dann daraus eine neue Gewohnheit, die es dir noch leichter macht, etwas für dich und dein Vorhaben zu tun, denn dann kannst du die dazu notwendigen Handlungen (fast) automatisch und ohne innere Widerstände ausführen. Es wird sich dann ein natürlicher «Flow» einstellen und du wirst schnell Fortschritte wahrnehmen.

Das Fun-Sheet «Meine persönliche Intention» zeigt dir Schritt für Schritt, wie du deine ganz eigene Intention finden und formulieren kannst.

Also drucke dir als nächstes das Fun-Sheet aus, schnappe dir einen Stift und beginne!



Meine Notizen



Mein Aha-Moment

