



FUN-SHEET

«MEINE PERSÖNLICHE INTENTION»

U n s e r Gehirn ist plastisch. Eine klare und positive Intention bereitet den Boden für neue Gedanken. Neue Gedanken werden zu neuen Gefühlen, neue Gefühle werden zu neuen Entscheidungen, neue Entscheidungen führen zu neuen Verhaltensweisen und neue Verhaltensweisen führen zu einem ganz neuen Lebensgefühl.

Eine Intention ist also eine direkte Aufforderung an uns selbst, unser Leben so zu leben, wie wir es uns «von ganzem Herzen» wünschen. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen, deine ganz eigene Intention zu finden, die dich beim Absolvieren dieses Kurses unterstützen soll. Also mach es dir gemütlich, gönne dir etwas Zeit, um die Fragen zu reflektieren und lass deinen Stift über das Papier gleiten!

1. Werfen wir einen Blick auf das Jetzt:

- Wie fühlst du dich gerade?
- Wie hast Du dich heute morgen direkt nach dem Aufwachen gefühlt?
- Welche Gedanken und Gefühle haben dich dazu bewogen, diesen Kurs machen zu wollen?
- Welche Gedanken und Gefühle würdest du gern loslassen?

Schreibe alle Wörter auf, die dir bei diesen Fragen in den Sinn kommen.

2. Jetzt geht es darum zu ergründen, wohin dich dein Weg führen soll. Vielleicht möchtest du deine Augen schliessen, ein paar ruhige und tiefe Atemzüge nehmen, damit du deine innere Stimme besser hören kannst.

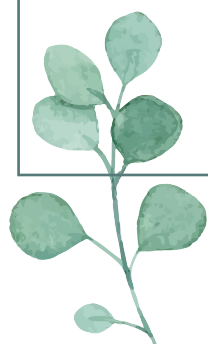
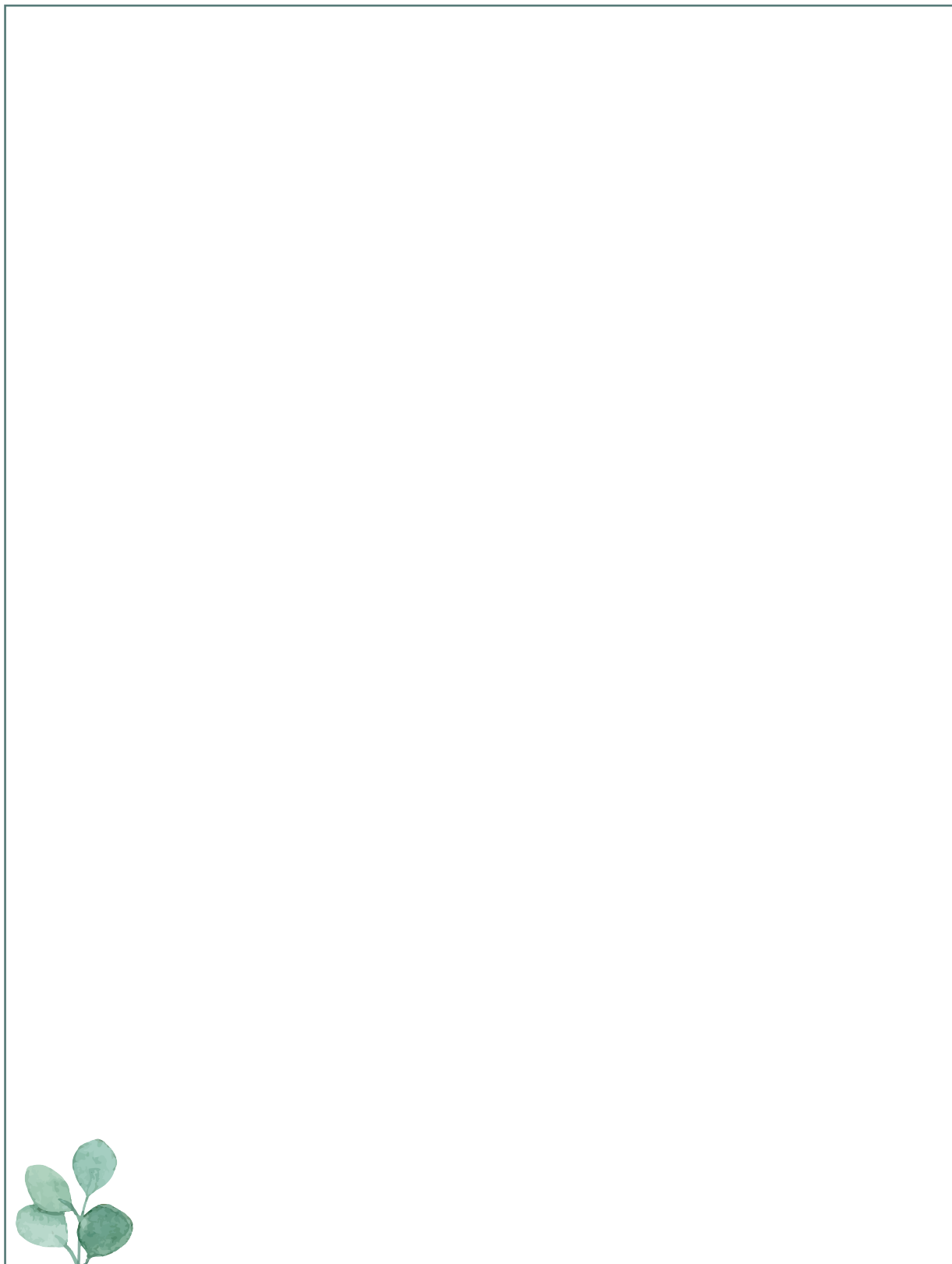
- Was wünschst du dir?
- Wer möchtest du gern sein?
- Wie möchtest du dich gern fühlen?
- Von was hättest du gern mehr in deinem Leben?
- Wonach sehnst du dich?

Schreibe wieder alles auf, das dir zu diesen Fragen einfällt.

3. Lese dir deine Antworten noch einmal durch und kreise die Wörter ein, die bei dir ein besonders starkes positives Gefühl auslösen.



4. Was brauchst du, um das zu erreichen? Was solltest du dafür tun oder sein?
Auch das ist wieder eine Brainstorming-Frage, schreib also einfach drauf los.



5. Nun geht es darum, deine eigene Intention zu formulieren.

Intentionen sollen präzise, positiv formuliert und nach dem folgenden Muster aufgebaut sein:

«Meine Absicht ist es,»

«Ich werde (heute)»

Zum Beispiel: «Meine Absicht ist es, mit Gelassenheit durch den Tag zu gehen.»

Wenn du es – wie ich – mit der Unterscheidung zwischen Intention und Affirmation* nicht so genau nehmen möchtest, dann kannst du deine Intention auch ohne eine «Einleitung» formulieren und so verkürzen:

«Mit Gelassenheit durch den Tag.»

«Gelassenheit»

Man kann natürlich auch mehrere Wörter oder Sätze aneinanderreihen. Wichtig ist nur, dass deine Intention für dich stimmig ist und ein gutes Gefühl erzeugt. Am besten du experimentierst ein paar Tage damit, bis du die für dich richtige Formulierung gefunden hast.

MEINE PERSÖNLICHE INTENTION

* Laut Definition ist eine Intention eine Verpflichtung, eine Handlung in der Zukunft auszuführen («Meine Absicht ist es, natürlich fröhlich und positiv zu sein.»). Eine Affirmation ist dagegen per Definition eine Erklärung, dass etwas wahr ist («Ich bin fröhlich und positiv.»). Für mich persönlich sind es «zwei Seiten der gleichen Medaille», denn beide sind persönlich und spezifisch und positiv formuliert. Und sie repräsentieren das, was wir erleben möchten. Wichtig ist einzig und allein, dass die Formulierung den genannten Kriterien entspricht und sich für dich stimmig anfühlt.



6. Wenn du Schwierigkeiten hast, jetzt deine eigene Intention zu finden, dann kannst du dich von den folgenden Intentionen inspirieren lassen – oder sie dir für einige Zeit «ausborgen»:

- »Ich werde mich frei & glücklich fühlen.«; »Ich fühle mich frei & glücklich.«; »Frei & glücklich.«
- «Ich werde voller Energie sein.»; «Ich bin voller Energie.»;
- «Ich werde heute gut für mich sorgen und achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen umgehen.»; «Ich sorgen gut für mich und gehe achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen um.»

7. So nutzt du deine Intention für dich

Sprich deine Intention am Morgen direkt nach dem Aufwachen (oder im Bad vor dem Spiegel) laut aus. Dadurch machst du dir deine Intention (wieder) bewusst und gibst ihr jeden Morgen Zeit und Raum in deinem Leben. So kann sie dich den ganzen Tag unterbewusst begleiten, um deine Gefühle und Entscheidungen in eine bessere Richtung lenken.

Wiederhole dann deine Intention während des Tages immer wieder und besonders dann (ausgesprochen oder in Gedanken), wenn du gerade ein wenig extra Energie benötigst, um an deinen Zielen festzuhalten. Dies wird deinen Fokus neu ausrichten und den «Flow» deines Tages in Richtung deiner Intention führen.

Plane ganz konkret, wann und in welcher Situation du deine Intention wiederholen wirst.

Zum Beispiel: 6.30 Uhr – direkt nach dem Aufstehen
 12.00 Uhr – vor meiner Mittagspause

Formuliere nun deinen Plan:

Es ist nur ein kurzer Satz, der aber dafür sorgt, dass wir unsere innere Ausrichtung um ein paar Grad verschieben. Und das kann eine grosse Wirkung auf dein Leben – und dein Wohlbefinden haben.

