

## 3 Entscheidungen

### Träume werden wahr – Teil 1

Beschreibung	<p>Ziel dieser Übung ist es, den Herzenswunsch mit Unterstützung neuer Glaubenssätze, symbolischer und konkreter Helfer und einem Leitgedanken zu realisieren.</p> <p>Als Ergebnis der Übung „Mit seinen Träumen auf Tuchfühlung gehen“ entdeckten die Teilnehmer ihren Herzenswunsch. Es sollte ein positiv formulierter Herzenswunsch sein. Es geht nicht darum, etwas zu vermeiden (z. B. mit dem Rauchen aufzuhören), sondern etwas Neues zu tun (z. B. Marathon laufen) oder neue Haltungen und Einstellungen zu gewinnen (z. B. sich selbst mehr mögen).</p> <p>Außerdem sollten Sie sich den Herzenswunsch in absehbarer Zeit mit eigenen Kräften selbst erfüllen können.</p> <p>Nehmen Sie ein Blatt und malen Sie und/oder schreiben Sie Ihren Herzenswunsch oben auf das Blatt und beantworten Sie anschließend die Fragen in der Tabelle (Vorlage 1). Nachdem Sie die Tabelle ausgefüllt haben, skalieren Sie auf der Waage unter der Tabelle, mit wie viel Prozent Sie die Erfüllung bzw. Nicht-Erfüllung des Wunsches gewichten.</p> <p>Wählen Sie aus den mit Werten und Qualitäten beschrifteten Karten sechs Karten aus, die am besten als Fundament zu Ihrem Herzenswunsch passen. Ordnen Sie die gewählten Begriffe in Form einer Pyramide (Vorlage 2).</p> <p>Nachdem Sie die Pyramide ausgefüllt haben, wählen Sie für jeden Begriff aus den Bildkarten ein Motiv aus, das Sie bei der Realisierung des jeweiligen Begriffs unterstützen könnte.</p> <p>Der nächste Schritt erfolgt mit Unterstützung Ihres Nachbarn. Tragen Sie in das nächste Formular (Vorlage 3, linke Spalte) ein, mit welchem Gedanke der jeweilige Helfer Sie bei Erfüllung Ihres Herzenswunsches stärken könnte. Für die rechte Spalte bitten Sie Ihren Nachbarn, dass er Ihre eigenen Ideen durch seine Vorschläge ergänzt.</p> <p>Bilden Sie aus den eigenen und fremden Ideen Sätze, die Sie bei der Realisierung Ihres Herzenswunsches leiten könnten (Vorlage 4). Bitten Sie Ihren Nachbarn, mit Ihnen zusammen aus den Sätzen einen treffenden Leitsatz („Mottoziel“ nach Maja Storch), zu formulieren.</p> <p>Tragen Sie in die Vorlage 4 die drei Stärken ein, die Ihnen bei der Verwirklichung des Herzenswunsches helfen.</p> <p>Bewerten Sie erneut auf der Gefühlswaage (Vorlage 4), wie viel Lust Sie zur Erfüllung Ihres Herzenswunsches jetzt verspüren. Bewerten Sie hier auch, wie viel Lust Sie verspüren, alles zu belassen wie es ist.</p>
--------------	--

## Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Vergleichen Sie diese neuen Werte mit den Werten auf Ihrer ersten Gefühlswaage.

Wenn Sie sich nach der zweiten für Ihren Herzenswunsch entscheiden, imaginieren Sie sich Ihren Herzenswunsch, schreiben ein Wort dafür auf oder malen mit Ihrer nicht-dominanten Hand rasch ein Symbol für diesen auf ein Blatt.

Sollte Ihr Lustgewinn größer sein, wenn Sie alles so belassen wie es ist, genießen Sie Ihr Leben, ohne sich für den versagten Herzenswunsch schlecht zu fühlen.

Sie können gerne den ersten Teil der Übung wiederholen. Vielleicht entdecken Sie einen neuen Herzenswunsch, den Sie aktiv verfolgen möchten.

<b>Material</b>	Emotion Cards (Bildkarten), 4 Kopiervorlagen (s. Anhang), Sortiment von Werte- und Qualitäts-Karten
<b>Hintergrund</b>	Die Methode der Assoziation durch Metaphern, Bilder, Geschichten und andere sinnliche Erlebnisse eröffnen die Quellen unseres Unterbewusstseins und dessen Ressourcen.
<b>Zeitaufwand</b>	Je nach Gruppengröße – ca. 90 bis 120 Minuten.

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

## Mein Herzenswunsch

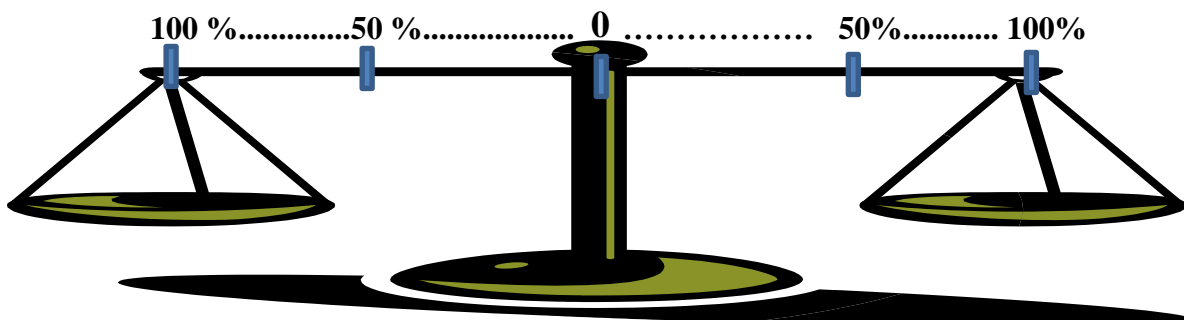
Vorlage 1, Träume werden wahr – Teil 1

Was gewinne ich durch die Erfüllung meines Herzenswunsches?	Was ist der Vorteil ohne Erfüllung des Herzenswunsches zu leben?
Welche guten Gefühle entstehen durch die Erfüllung des Herzenswunsches?	Welche guten Gefühle entstehen, wenn der Herzenswunsch unerfüllt bleibt?
Wer würde sich über die Erfüllung des Herzenswunsches freuen?	Wem würde ich damit eine Freude machen, wenn ich mir den Herzenswunsch nicht erfülle?

Wägen Sie Ihren Lustgewinn ab, der durch die Erfüllung bzw. Versagung des Herzenswunsches entsteht.

Wie viel Lust verspüre ich, mir den Herzenswunsch zu erfüllen?

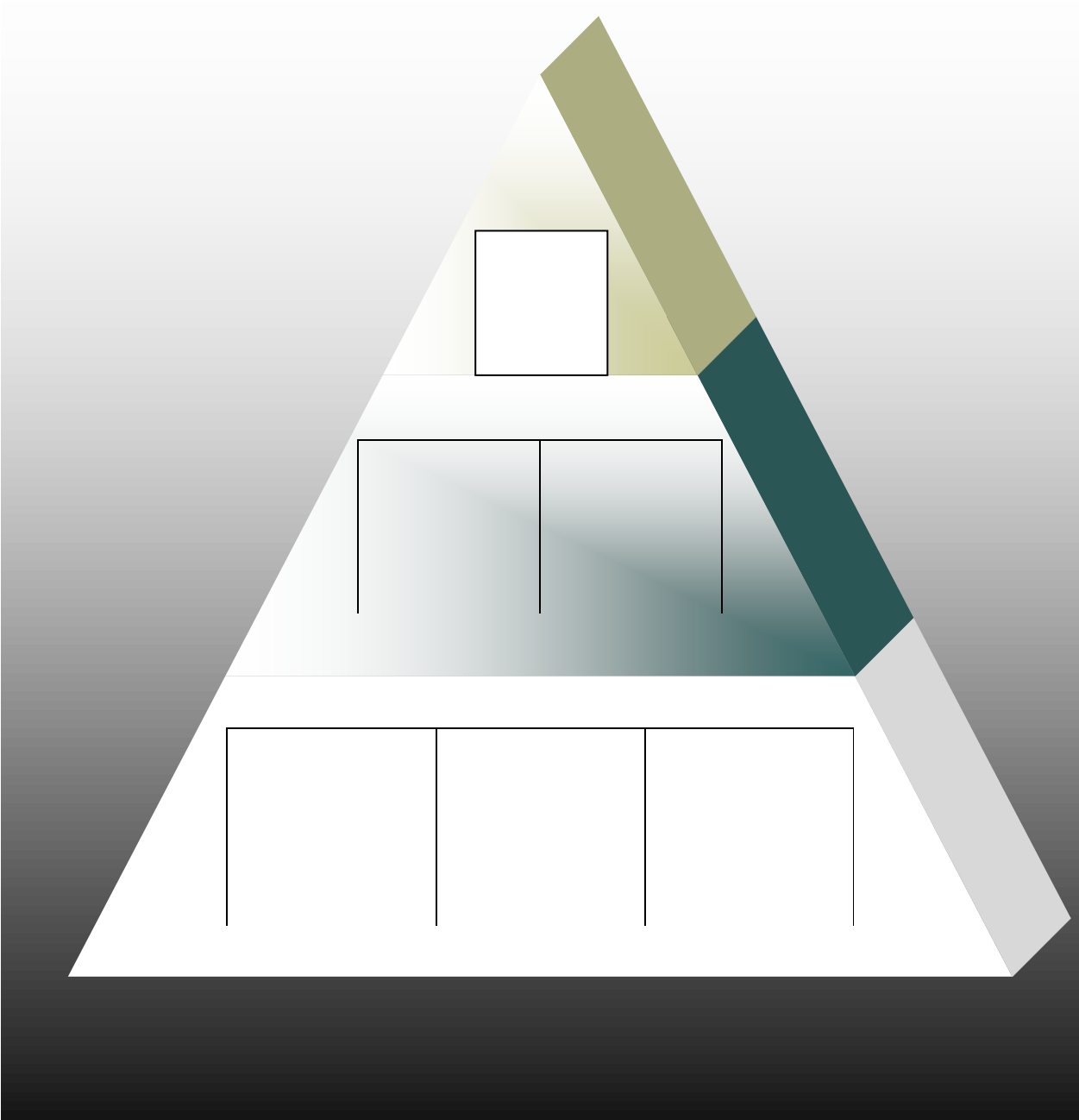
Wie viel Lust verspüre ich, alles so zu belassen wie es ist?



# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Vorlage 2 Träume werden wahr – Teil 1

## Die Werte hinter meinem Herzenswunsch



# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Vorlage 3, Träume werden wahr – Teil 1

Motive als Helfer	Unterstützende Gedanken der Helfer	Fremde Ideen

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Vorlage 4, Träume werden wahr – Teil 1

## Leitsätze, die mich bei der Realisierung meines Herzenswunsches stärken


## Mein Leitgedanke zur Realisierung des Herzenswunsches

--

## Diese Stärken helfen mir bei der Verwirklichung meines Herzenswunsches

--	--	--

Wägen Sie noch einmal Ihren Lustgewinn ab, der durch die Erfüllung bzw. Versagung des Herzenswunsches entsteht.

Wie viel Lust verspüre ich,  
mir den Herzenswunsch zu erfüllen?

Wie viel Lust verspüre ich,  
alles so zu belassen wie es ist?

