

Visio — Mio

— ALLES AUF
ANFANG

N°—
002



04 EDITORIAL

WILLKOMMEN ZU UNSERER AUSGABE ZWEI – ALLES AUF ANFANG!

06 VERWIRKLICHEN

SO NUTZT DU VISIONARIO FÜR DICH – EINE ANLEITUNG.

Der Aufbau

Jeder Beitrag ist ähnlich aufgebaut. Natürlich nicht starr, aber ein paar wiederkehrende Punkte können auch in einem Magazin, das seiner Leserschaft immer wieder neue Perspektiven vorstellen möchte, nicht schaden.

09 WÜNSCHEN

EIN STREIT UND SEIN THEMA – EINE ENTSCHEIDUNG FÜR'S LEBEN?

Das Thema

Wir alle treffen Entscheidungen. Oft auch solche, die unser Leben langfristig beeinflussen. Viele dieser Entscheidungen lassen sich nicht mehr oder nur teilweise zurücknehmen, denn sie führen zu Tatsachen.



14 ERKENNEN

ALLES ODER NICHTS – WENN ZIELE UNERREICHBAR WERDEN.

Darum geht es in diesem Beitrag

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir es im Alltag schaffen, unsere Ziele selbst zu torpedieren. Oft geschieht das sogar schon lange, bevor wir überhaupt mit der Umsetzung anfangen.



20 VERWIRKLICHEN

LEERE AUFGABEN UND WIE WIR MIT IHNEN UMGEHEN KÖNNEN.

Was verstehen wir unter leeren Aufgaben?

Aufgaben, die wir immer wieder vor uns herschieben und die von einer Liste zur nächsten und oft unbearbeitet übernommen werden, bezeichnen wir als leere Aufgaben.

29 VERWIRKLICHEN

WIE NAH BIST DU DEINEM ANFANG?

Das Thema

Aus unserem Beitrag „Leere Aufgaben“ sind die Ziele übriggeblieben, auf die wir wirklich hinarbeiten möchten. In diesem Beitrag wollen wir dir zeigen, wie wichtig ein guter Start für jedes deiner Ziele sein kann.

35 ERLEBEN & VERWIRKLICHEN

DEINE ROUTINE – DU BLEIBST DABEI!

Ohne Lust kein Erfolg

Ob wir es Lust, Ehrgeiz oder Motivation nennen. Solange wir nicht die Freude und den Willen aufbringen, wird es ein mühsamer Weg. Doch das Tückische am Anfang ist, dass wir nur sehr selten bereits am Anfang Freude oder eine positive Rückmeldung bekommen.



38 ERINNERN & ERLEBEN

ÜBER ORTE, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN.

Orte beeinflussen unsere Stimmung

Ganz sicher hast du das schon oft erlebt: Ein besonderes Lied kann ganz wesentlich dazu beitragen, dass wir uns ausgeglichen, melancholisch oder sogar fantastisch fühlen.

43 ERKENNEN

10 FRAGEN – DEIN TAGESABLAUF.

Die ersten zehn Fragen - von uns an dich

Ein Grund für den Erfolg **VisioMios** liegt darin, dass wir viele Fragen stellen und unsere Leserschaft darin ermutigen, ihre persönlichen Antworten zu finden. In diesem Beitrag stellen wir dir die ersten zehn Fragen.

Impressum:

VisioMio

Susanne Liesegang
Dorotheenstraße 106, 22301 Hamburg

+49 (0)40 30754221
visiomio.de

Texte: Oliver Liesegang
Layout & Fotos: Susanne Liesegang

02/2024

Wir freuen uns auf die nächste Runde – dann in der Ausgabe 24 – MÄRZ.

Bis bald also und schau' gern auf unserer Website VisioMio.de und auf Instagram @visiomio vorbei. Denn auch dort gibt es mehrmals in der Woche spannende Dinge zu lesen.



WILLKOMMEN ZU UNSERER AUSGABE ZWEI – ALLES AUF ANFANG!

VisioMio ist ein Magazin voller Beiträge mit Anregungen und Ideen, mit denen wir unser Leben bewusster und selbstwirksamer gestalten können. Denn viel zu oft sehen wir nur die Dinge, die in unserer unmittelbaren Umgebung passieren. In dieser Umgebung ist unsere Wahrnehmung stark eingeschränkt. Daher wird dieses Umfeld oft auch als Blase bezeichnet. In ihr verlieren sich nicht nur Relationen, sondern oft übersehen wir auch unsere eigenen Interessen. Doch gerade die sind wichtig, damit wir uns und die Gesellschaft, in der wir leben, nachhaltig und sozial mitgestalten können.

ZU ERLEBEN, DASS UNSER
DENKEN UND TUN EINEN EFFEKT HAT,
IST BEREITS EIN STÜCK VOM GLÜCK.

VisioMio berichtet über vieles, was sich auf die Gesellschaft, das persönliche Glück und die Motivation auswirken kann. „Womit fange ich eigentlich am besten an, wenn ich in meinem Leben glücklicher werden möchte?“ Diese Frage bekommen wir immer wieder gestellt. In dieser zweiten Ausgabe versuchen wir uns an einer Antwort und nun wünschen wir dir viel Freude beim Lesen

Deine **VisioMio**-Redaktion aus Hamburg

VERWIRKLICHEN

SO NUTZT DU VISIONARIO FÜR DICH – EINE ANLEITUNG.

DER AUFBAU

Jeder Beitrag ist ähnlich aufgebaut. Natürlich nicht starr, aber ein paar wiederkehrende Punkte können auch in einem Magazin, das seiner Leserschaft immer wieder neue Perspektiven vorstellen möchte, nicht schaden. Wir haben in dieser kleinen Anleitung für dich erklärt, was sich hinter den einzelnen Überschriften für dich versteckt. Für unser Beispiel haben wir Auszüge aus unserem aktuellen Beitrag über **leere Aufgaben** zur Veranschaulichung genommen:

RUBRIK: ERKENNEN & VERWIRKLICHEN

Jeder Beitrag ist unseren Rubriken zugeordnet. So erkennst du bereits am Anfang, ob es sich um einen Beitrag aus dem Bereich **Erkennen – Wünschen – Entscheiden oder Verwirklichen** handelt.

Neben diesen vier Schwerpunkten gibt es weitere Rubriken, so zum Beispiel in dieser Ausgabe: **Ein Streit und sein Thema**.

SCHLAGWÖRTER: METHODE – BEWUSSTSEIN – ÜBUNG

VisioMio bietet dir eine Vielzahl an Beiträgen. Damit du auch gezielt nach einzelnen Themen suchen kannst, haben wir sie Begriffen zugeordnet, die charakteristisch sind. Auf diese Weise kannst du sie dir jederzeit zu dem Thema, das dich interessiert, aufrufen.

ÜBUNGSBLATT: LEERE AUFGABEN

Du findest viele Übungen in deinem **VisioMio-Magazin**, mit denen du spielerisch deinen Zielen näher kommen kannst. Dazu gibt es für dich zahlreiche **Übungsblätter**, die du dir ausdrucken kannst. Diese haben wir für dich durchgehend nummeriert,

— *Aufgaben, die wir immer wieder vor uns herschieben und die von einer Liste zur nächsten unbearbeitet übernommen werden, nennen wir leere Aufgaben.*

Immer wieder gibt es kurze Einschübe und Informationen in unseren Artikeln für dich. So kannst du die Inhalte unserer Beiträge noch besser verstehen. Sie heben sich vom Text ab und enthalten präzise Aussagen, die dich zuverlässig und schnell informieren.

damit du sie der Reihe nach und ausgefüllt in einem schönen Ordner sammeln kannst. So bekommst du dein persönliches **VisioMio** Buch.

ZITATE UNSERER LESERINNEN

Wir wissen, wie wertvoll Erfahrungsberichte aus dem Leben anderer sein können. Sie motivieren uns, erden unsere Wahrnehmung oder sind einfach nur interessant. Wir heben diese Auszüge für dich als Zitate hervor.

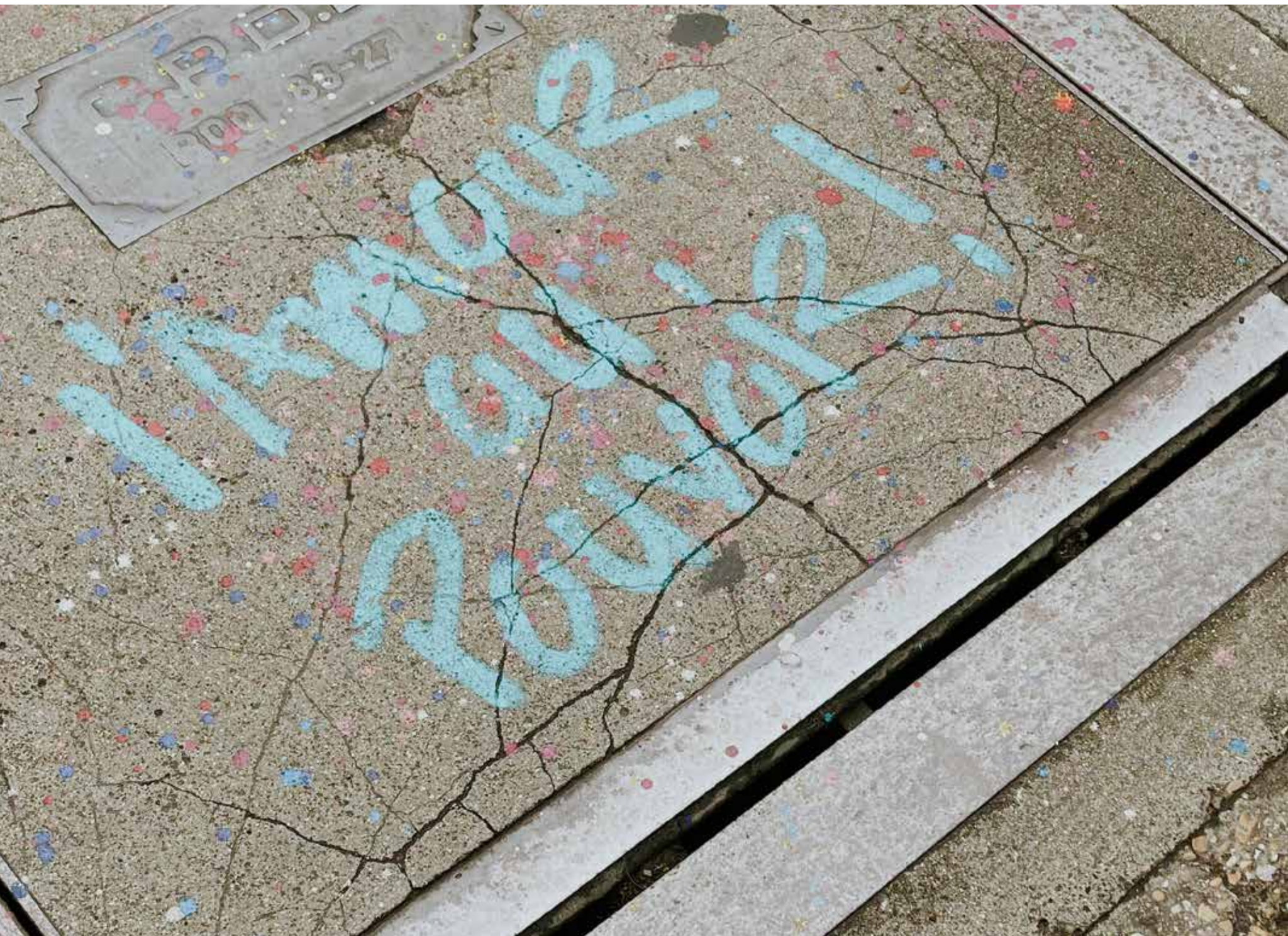
„Seit Monaten steht auf meiner Liste mit den zu erledigenden Dingen, dass ich unseren alten Tisch abschleifen und lackieren möchte. Doch ich glaube mittlerweile selbst nicht mehr, dass ich das je tun werde.“

DEIN VISIOMIO-MOMENT

Unter dieser Überschrift bekommst du Tipps, die typisch **VisioMio** sind. Wir sind stolz darauf, dass wir – anders als andere Magazine – weniger wissenschaftlich, sondern emotional anregend unsere Leserschaft erreichen. Unsere Artikel sind dabei nie belehrend oder haben

den Anspruch auf ein Richtig oder Falsch.

Wir werden dich zu Beginn jeder neuen Ausgabe deines **VisioMio-Magazins** auf die Besonderheiten – denn so etwas gibt es in jeder unserer Ausgaben – aufmerksam machen. Nun wünschen wir dir eine anregende Lektüre und viel Freude mit unseren Übungen.



WÜNSCHEN

EIN STREIT UND SEIN THEMA – EINE ENTSCHEIDUNG FÜRS LEBEN?

DAS THEMA

Wir alle treffen Entscheidungen. Oft auch solche, die unser Leben langfristig beeinflussen. Viele dieser Entscheidungen lassen sich nicht mehr oder nur schwer zurücknehmen, denn sie führen zu Tatsachen. Die Geburt eines Kindes ist so eine Entscheidung oder die Trennung von einem Partner, der sich darauf einen anderen Partner sucht.

Was aber kann passieren, wenn wir gemeinsam mit unserem Partner eine Entscheidung treffen, die sich nach mehreren Jahren wieder

ändern ließe. Doch unser Partner ist dazu nicht bereit und argumentiert:

„Ich konnte es nicht mehr hören, dass er immer wieder sagte: ‚Es war genauso deine Entscheidung, nun stehe auch dazu.‘ Meine Interessen schienen ihn überhaupt nicht zu interessieren.“

DER STREIT

Als Vera ihrem Partner wieder einmal sagt, dass ihr alles zu viel wird und sie sich mehr Unterstützung wünscht, macht dieser sich über sie lustig: „Wie soll das denn erst



LOVE

werden, wenn wir unser zweites Kind bekommen, wenn du jetzt schon schlapp machst?“

DIE SITUATION

Vera und Ilja leben mit ihrem Sohn Till in einem Haus am Rand einer Kleinstadt. Ilja pendelt für seinen Job als Abteilungsleiter jeden Tag in die eine Stunde entfernte Großstadt. Er verlässt das Haus um sieben und ist abends nicht vor sechs Uhr zurück, oft wird es später. Vera arbeitet in Teilzeit, kümmert sich um den Haushalt und die Erziehung von Till.

DAS DENKT VERA

Wir leben seit vier Jahren in unserem Haus. Till wurde zwei Wochen nach dem Einzug geboren. Alles war sehr stressig. Ich war von Anfang an gegen den Hausbau, doch für Till war es sein größter Traum. „Mit meinem Gehalt und der Karriere, die ich mache, schaffen wir das in 20 Jahren“, ich höre das noch heute. Und ich mache mir Vorwürfe, dass ich mich nicht zur Wehr gesetzt habe. Damals dachte ich, es wird schon alles gut und wenn nicht, dann finden wir

gemeinsam eine Lösung. Aber nun fühle ich mich immer mehr der Situation ausgeliefert und allein. Ilja arbeitet von Montag bis Freitag in seinem Job und ich bin mit Till zuhause. Das Wochenende teilt sich Ilja so ein, wie es ihm gefällt. Wenn ich eigene Wünsche äußere, dann bekomme ich von ihm zu hören: „Du hast ja die ganze Woche Zeit für dich.“ Das macht mich richtig wütend, denn er liebt seinen Job und macht nur die Dinge, auf die er Lust hat. Er verdient viel mehr als ich, also entscheidet er auch. Ich fühle mich wie gefesselt an dieses Haus und diese Kleinstadt, in der ich mir auch nach vier Jahren noch fremd vorkomme.

— *„Du wolltest es doch auch. Wir haben es damals gemeinsam so besprochen.“*
Ilja

DAS DENKT ILJA

Ich war schon immer sehr ehrgeizig, wusste genau was ich wollte. Das volle Programm: Tolle Frau, Kinder, Haus und ein schönes Auto. Und jetzt, mit 35 hab' ich das alles schon erreicht.

Die Jungs im Büro sind ganz schön neidisch und bald bekommt Till noch ein kleines Geschwisterchen. Dann kann Vera ganz zuhause bleiben. Sie ist etwas launisch im Moment, dabei hat sie die ganze Woche über Zeit für sich und kann das Haus genießen und Till beim Großwerden zusehen. Ich denke, dass sie ihren Job nicht mag. Wenn bald vielleicht noch eine Tochter kommt, braucht sie nicht mehr zu arbeiten. Dann sind wir die glückliche Familie, die wir immer sein wollten.

— *„Ich wollte nie dieses Leben und bloß, weil ich mich im entscheidenden Moment nicht gewehrt habe, soll ich jetzt so leben, wie mein Partner sich das vorstellt?“*
Vera

Die ANALYSE

Ilja und Vera haben nicht nur eine vollkommen andere Wahrnehmung, sondern ganz offensichtlich auch ganz unterschiedliche Vorstellungen von einem glücklichen Leben. Vermutlich hat Vera in der Beziehung schnell ihre eigenen Interessen vernachlässigt, weil Ilja

sehr überzeugend seine Ziele durchgesetzt hat. Davon werden beide nun eingeholt.

DIE FRAGEN

- ① Geht es um mehr als eine Entscheidung, die in der Vergangenheit getroffen wurde?
- ② Wie kann Vera möglichst schnell entlastet werden?
- ③ Haben beide überhaupt noch eine gemeinsame Zukunft?

DIE LÖSUNG

Das Dilemma ist, dass Ilja vermutlich nicht auf Vera zugehen wird, aber Vera nicht glücklich werden kann, wenn sie ihr Leben weiterhin so lebt. Da die Standpunkte so verhärtet sind, könnte ein Gespräch im Rahmen einer Mediation ein Anfang sein.

Ilja ist mit der aktuellen Situation zufrieden und kann oder will Veras Lage nicht nachempfinden. In einem Gespräch sollte es darum gehen, ihm deutlich zu machen, dass seine Welt so nicht weiter existieren wird, wenn er sich nicht auch auf sie und ihre Bedürfnisse zubewegt. Vera sollte auf jeden Fall lernen, wieder mehr

an sich und die eigenen Bedürfnisse zu denken. Schließlich besteht die Gefahr, dass sie aus schlechtem Gewissen auch weiterhin ihre Interessen hinten anstellt.

DIE PROGNOSE

Dass Ilja Vera mit der – schon damals nicht ganz freiwilligen – Entscheidung, gemeinsam in ein Haus in eine Kleinstadt zu ziehen, auch heute noch in die Pflicht nimmt, zeigt, dass er sie nicht als gleichberechtigte Partnerin sieht. Genau das steht Vera aber zu. Es wird auf jeden Fall ein langer, anstrengender Weg und es ist möglich, dass es keinen Kompromiss geben wird, mit dem beide Seiten zufrieden sind.

ERKENNEN

ALLES ODER NICHTS – WENN ZIELE UNERREICHBAR WERDEN.

DARUM GEHT ES IN DIESEM BEITRAG

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir es im Alltag schaffen, unsere Ziele selbst zu torpedieren. Oft geschieht das sogar schon lange, bevor wir überhaupt mit der Umsetzung anfangen. Um eine besonders weit verbreitete Variante geht es in diesem Artikel: Viele Menschen knüpfen die Verwirklichung ihrer Projekte an selbst definierte Bedingungen, die **vor Beginn** erfüllt sein müssen. Auf diese Weise lässt sich der Start mit der Umsetzung bequem verschieben, denn schließlich sind ja die Rahmenbedingungen noch nicht erfüllt. Wir bezeichnen es daher auch als einen **charmanten**



**„Wenn ich endlich
mehr Zeit habe, dann
lerne ich Spanisch.“**



Selbstbetrug. Allerdings ein Betrug mit Folgen.

EINE SPIRALE, DIE UNGLÜCKLICH MACHEN KANN

Dieser Umgang mit unseren Zielen und Wünschen geschieht oft unbewusst. Das bedeutet, dass wir selbst davon überzeugt sind, dass eben diese fehlenden Vorbedingungen uns von der Umsetzung unseres Ziels abhalten.

„Die Gefahr ist groß, dass wir auf diese Art nie herausfinden, ob unser Traum sich auch in Wirklichkeit so gut anfühlt wie wir es uns vorstellen. Nicht wenige von uns leben ihr Leben lang mit einem Ziel, dessen Verwirklichung sie nie anfangen.“

WER NEIGT BESONDERS DAZU?

Gerade bei denjenigen unter uns, die immer alles perfekt machen wollen, lässt sich diese Vermeidungsstrategie oft finden. Denn sobald in einem an sich gut durchdachten Plan ein Glied in der Kette nicht erfüllt ist, gerät das gesamte Projekt ins Stocken und eine Improvisation ist meist nicht vorgesehen oder gar nicht möglich.

ICH LEBE MEINEN TRAUM, WENN...

Die Gründe, aus denen sich viele von uns vor dem Anfangen drücken, sind so vielfältig wie hartnäckig. Oft merken wir gar nicht, dass wir Dinge vorschieben, um ja nicht mit dem zu beginnen, was wir uns als Ziel vorgenommen haben. Dabei handelt es sich oft um **Ausreden**, was wir uns natürlich ungern eingestehen. Die Ausrede **Zeit** steht ganz oben, aber die Liste an vorgeschobenen Hinderungsgründen ist lang.

BEISPIELE

- Wie soll ich denn lernen, wenn es so laut ist.
- Mein Partner unterstützt mich nicht.
- Bücher sind zu teuer.
- Ich würde ja gern, aber ich werde gebraucht.

WORAN DU ERKENNST, DASS AUCH DU NACH AUSREDEN SUCHST

Immer dann, wenn du dich einem deiner Ziele nicht widmen kannst, weil du alltägliche Dinge vorschiebst. Besonders kompliziert ist die Lage, wenn du Ziel und Ausrede

gegeneinander ausspielst. Dies ist dann der Fall, wenn dir Ablenkungen willkommen sind, denn dann ist es dir ja nicht möglich, etwas zu tun.

Dieser Mechanismus geht oft so weit, dass wir uns irgendwann fast pausenlos ablenken, um nur nicht anfangen zu müssen. Wir haben es dann schlicht verlernt und glauben selbst nicht mehr daran, dass wir anfangen können.

— *„Wer an seinen Zielen langsam, aber kontinuierlich arbeitet, macht weniger Fehler und bekommt ein starkes Selbstvertrauen.“*

URSACHENFORSCHUNG

Eigentlich ist eine Lösung gar nicht so schwer. Wir gehen dabei allerdings davon aus, dass es nicht dein Ziel ist, Astronaut oder Schwertmeisterin zu werden.

Auf dem Weg von deinem Wunsch, also deiner Vorstellung, zum Ergebnis, also dem Erreichen deines Ziels, kommt es an einer oder mehreren Stellen zu Verzögerungen oder Komplikationen.

Ob du dich auf deinen Weg machst oder auf deinem Weg vorzeitig

abbrichst: Dein Ziel erreichst du möglicherweise aus einem oder mehreren, der folgenden Gründe nicht:

- Es fehlt dir an Konzentration.
- Es fehlt dir am Willen.
- Es fehlt dir eine Methode zur Umsetzung.
- Es fehlt dir an Selbstvertrauen.

Wir weisen darauf hin, dass dies eine Auswahl der meistgenannten Gründe ist. Natürlich gibt es weitere, nicht zuletzt können physische oder psychische Erkrankungen eine Rolle spielen.

„Es stimmt, ich habe zwar eine ungefähre Vorstellung davon, wie ich mich in Spanien verständige, aber die Mühe, die es macht, eine Sprache zu lernen, habe ich unterschätzt.“

DEINE MÖGLICHKEITEN – EINE VORSCHAU

Die schlechte Nachricht zuerst. Es gibt keine einfache und schon gar keine schnelle Lösung. Die gute Nachricht ist: Es ist einer unserer Schwerpunkte des **VisioMio**-Magazins, dass du die Fähigkeiten trai-

nierst, die erforderlich sind, um deine Ziele auch umzusetzen. Hier eine Vorschau der Bereiche, die wir gemeinsam trainieren werden.

- Kleinere Etappen
- Visualisierung deiner Ziele
- Selbstdisziplin
- Selbstkritik
- Mut
- Kontinuität

„Seit ich in kleinen Schritten an meinem Ziel arbeite, habe ich ein viel besseres Gefühl und erste Erfolgserlebnisse.“

DER SELBSTBETRUG

Bevor wir dich auf unsere nächsten Beiträge verträsten, wollen wir dir wenigstens noch einen Tipp mit auf den Weg geben. Denke an dein Ziel, mit dem du noch nicht oder nur wenig begonnen hast. Besonders wichtig für die Erfolgsaussichten deines Ziels ist, dass du dich schnell und intensiv mit ihm identifizierst. Diese Bindung erreichst du am ehesten, wenn du dich möglichst oft mit deinem Ziel beschäftigst.

DER TIPP

Du planst Tagesziele für zwei Wochen und zwar besonders niedrigschwellig – also so, dass du täglich dein Ziel selbst ohne große Motivation erreichen kannst. Halte diese Minimalziele durch und schreibe täglich in ein Projekttagbuch, was du getan hast, um dich auf dein Ziel zuzubewegen. Sinnvoll sind Notizen in zusammenhängenden Sätzen, denn so sprichst du deine motivierenden Gedanken besser an.

SO GEHT'S WEITER

Möchtest du wissen, wie es dir gelingt, an deinem Ziel weiter dranzubleiben? Mehr dazu findest du in dieser Ausgabe in dem Beitrag Deine Routine – Du bleibst dabei.

— *„Um mich zu motivieren, habe ich an meinen Kühlschrank einen Zettel geklebt, auf dem in großen Buchstaben steht: ‚Nimm’ dir Zeit und koche dir heute etwas Gutes.’“*

- eine Leserin -



VERWIRKLICHEN

LEERE AUFGABEN – UND WIE WIR MIT IHNEN UMGEHEN KÖNNEN.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER LEEREN AUFGABEN?

Aufgaben, die wir immer wieder vor uns herschieben und die von einer Liste zur nächsten und oft unbearbeitet übernommen werden, bezeichnen wir als **leere Aufgaben**.

Aufgaben, die oft auch als Projekte, Jobs oder To Do's bezeichnet werden,

— *„Seit Monaten steht auf meiner Liste mit den zu erledigenden Dingen, dass ich unseren alten Tisch abschleifen und lackieren möchte. Doch ich glaube mittlerweile selbst nicht mehr daran, dass ich das je machen werde.“*

notieren viele von uns in Listen, damit sie nicht vergessen werden. Das Ziel ist es natürlich, sie baldmöglichst zu erledigen. Geschieht dies aber über einen längeren Zeitraum nicht, kann uns das mehr und mehr frustrieren.

GIBT ES IN DEINEM LEBEN LEERE AUFGABEN?

Ob es sich um das Kürzen von Vorhängen oder einen Businessplan handelt: Die Größe der Aufgabe spielt eine untergeordnete Rolle. Die Frage ist, ob uns die Aufgabe seit längerer Zeit und unbearbeitet durch den Alltag begleitet.

Es gibt eine Vielzahl von Aufgaben, die wir nicht ignorieren sollten. Denn oft sind Personen aus unserem Umfeld direkt davon betroffen. Eine Möglichkeit, um mit der Lösung dieser Aufgaben zu starten, kann sein, dass wir uns über die Folgen bewusst werden, die es haben wird, wenn wir unser Verhalten nicht ändern.

— *„Ich habe meiner Partnerin schon so oft versprochen, dass ich mich mehr im Haushalt und auch in unserer gemeinsamen Freizeit einbringe, aber ich habe die Energie dafür einfach nicht. Meine Partnerin wird zunehmend ungehalten und meint, dass sie mir einfach nicht wichtig genug ist. Ich befürchte nun, dass unsere Beziehung daran zerbrechen wird.“*

- **ein Leser** -

AUCH EINE FRAGE DES TYPIS

Ungeliebte Aufgaben hat jeder, doch wie wir damit umgehen, das ist sehr unterschiedlich:

- Die **Verbindlichen** unter uns erledigen jede ihrer Aufgaben der Reihe nach und suchen nach Lösungen, bis auch die letzte erledigt ist. Eine leere Aufgabe entsteht gar nicht erst, denn

die Aufgaben, die es auf ihre Listen schaffen, sind für sie verpflichtend und daher werden sie auch abgeschlossen.

- Ganz anders gehen jene damit um, die möglicherweise besonders **viele Ideen** haben und nicht zögern, sich diese auch vor-zunehmen. Doch oft sind sie noch unschlüssig, worauf sie sich wirklich konzentrieren möchten. Hochmotiviert und oft besonders emotional werden viele Projekte und Ziele notiert. Vielleicht wird auch mit der ein oder anderen Idee begonnen, doch oft bleiben sie nur in einem **Anfangsstadium**.

„Viele Ideen und Ziele zu haben, an deren Verwirklichung wir aber nicht oder nur selten arbeiten, kann auf eine Schwäche, Entscheidungen treffen zu können, hinweisen: Wir legen uns dann einfach nicht fest, vielleicht auch deshalb, weil wir nicht genau wissen, was wir eigentlich wollen.“

- **VisioMio** -

KAUM WEGZUDENKEN

Oft sind unsere ungeliebten Aufgaben sehr präsent, selbst dann,

wenn wir nicht auf unsere Liste blicken. Denn sobald wir eine Aufgabe häufiger von einer Liste in die nächste übertragen haben, hat sie es längst als stumme, aber mahnende Nervensäge in unseren Kopf geschafft.

— *„Seit Jahren schon liege ich mir und meiner Partnerin damit in den Ohren, dass ich mir endlich einen Job suche, der meinen Bedürfnissen gerechter wird. Aber von außen betrachtet muss ich zugeben, dass ich kein Stück damit weitergekommen bin.“*

- ein Leser -

WIE SIEHT ES BEI DIR AUS?

Hast du in einer deiner Listen auch Aufgaben, die schon seit längerem unbearbeitet sind und die sich für dich **ganz weit** weg anfühlen?

Hier einige **Beispiele**, die uns häufiger in Gesprächen genannt wurden:

- **Persönliche Aufgaben**
Sport treiben – mehr lesen –
Selbständigkeit planen – weniger
Social Media / Streaming
- **Berufliche Aufgaben**
Steuererklärung machen –

Sprachkenntnisse verbessern –
sich fortbilden

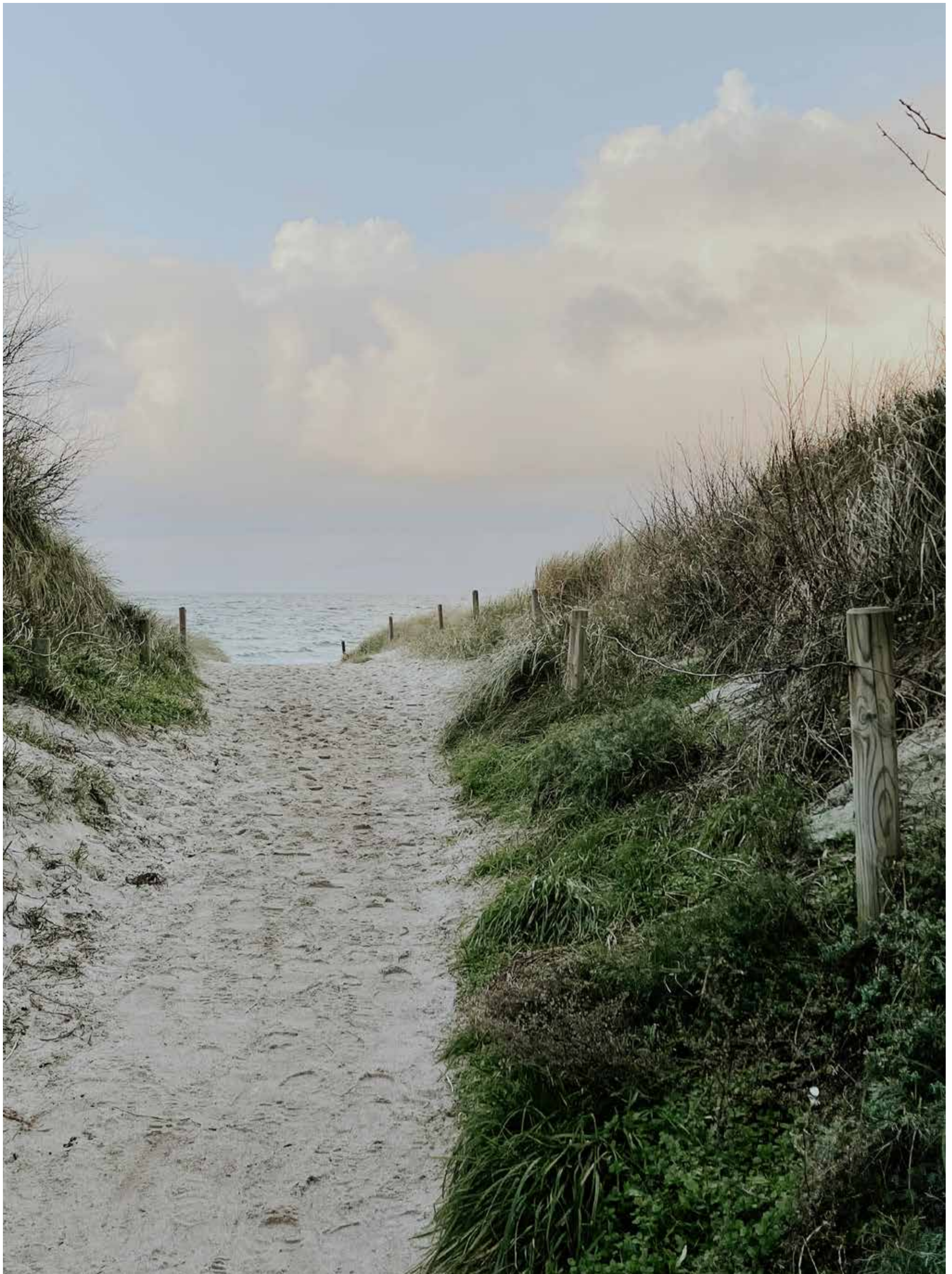
- **Familiäre Aufgaben**
An der Hausarbeit beteiligen
– Rücksicht nehmen – sich
häufiger melden
- **Aufgaben im Freundeskreis**
Sich weniger ausnutzen lassen
– keine Bücher mehr verleihen –
eigene Interessen durchsetzen

Wie du siehst, haben wir da eine bunte Mischung zusammengestellt. Natürlich hat ein Ziel, das eine Verhaltensänderung bedeutet, eine viel größere Dimension als eine Mitgliedschaft in einem Fitness-Club.

„Was sich jeder fragen sollte: Warum setze ich nicht um, wovon ich mir dochein besseres Leben verspreche?“
– VisioMio –

DIE ÜBUNG

Wir haben für dich eine einfache Übung vorbereitet, die dich dazu anregt, dich mehr mit deinen Zielen zu beschäftigen.



SCHRITT EINS

Du hältst deine unbearbeiteten Aufgaben auf dem **Übungsblatt für leere Aufgaben** fest.

- Du beschreibst mit wenigen Worten, wie dein Ziel oder das Projekt lautet und achtest darauf, dass du es möglichst präzise beschreibst.

WAS DENKST DU, WORIN LIEGEN IN DEINEM FALL DIE GRÜNDE?

In den meisten Fällen gibt es **DREI** Gründe, aus denen wir unsere Ziele auf die lange Bank schieben.

- 1 Die Aufgabe ist zu groß oder ungenau definiert.
- 2 Wir mögen die Aufgabe einfach nicht.
- 3 Uns fehlt der Zugang zu einem Lösungsweg.

„Vereinfacht könnte man auch sagen: Wir können oder wir wollen die Aufgabe nicht erledigen.“

– **VisioMio** –

DEIN VISIOMIO-MOMENT

Du suchst jetzt für die erste Aufgabe, die du auf deinem Übungsblatt

N^o-005 notiert hast, eine kurze Erklärung. Du stellst dir die Frage: Warum beschäftige ich mich mit dieser Aufgabe, die ich selbst in meine Liste aufgenommen habe, nicht? Eine Antwort könnte aussehen wie in diesem **Beispiel**:

— *„Ich bin unzufrieden mit meinem jetzigen Job und möchte mich selbständig machen, doch mir fehlt einfach die Zeit, um einen Businessplan zu schreiben, doch den benötige ich, um Fördermittel und einen Kredit zu bekommen.“*

- ein Leser -

SCHRITT ZWEI

Du notierst in einem **kurzen Statement** für jede weitere deiner unbearbeiteten Aufgaben den Grund, aus dem du die Aufgabe bis jetzt nicht bearbeitet hast.

Wenn du eine dieser leeren Aufgaben auf deinen Listen findest, dann sind da meist auch noch weitere. Also, trau' dich und halte fest, was dir noch an unangenehmen Todos einfällt. Vom Keller, den du schon so lange aufräumen möchtest, bis zu einem Gespräch mit deinem Vorgesetzten, vor dem du dich schon lange drückst: Sicher gibt es da ein paar Dinge, die

es auf deinen Übungszettel schaffen können.

„Oft spielt uns unsere Fantasie einen Streich: Wir neigen dazu, zu glauben, dass etwas Radikales die Lösung für viele unserer Probleme bedeutet.“

DIE AUSREDE – GIBT ES EINEN GRUND HINTER DEM GRUND?

Das Argument „ich habe keine Zeit“ ist in den meisten Fällen eine vorgeschobene Ausrede.

Wer sich das eingesteht und daraus wenigstens ein „ich nehme mir die Zeit einfach nicht“ macht, ist auf einem guten Weg, um sich seinem Ziel doch noch zu nähern.

„Ich habe meinem Tagebuch anvertraut, dass mir der Schritt, gemeinsam mit meinem Partner ein Haus zu kaufen, noch viel zu früh erscheint. All das aufzuschreiben, was mein Bauchgefühl mir schon seit Wochen vermittelt, gab mir die Kraft, mich mit einem deutlichen Nein aus der Situation zu befreien.“

DEIN VISIOMIO-MOMENT

Es liegt an uns, jede dieser leeren Aufgaben neu zu bewerten und einen

ersten Schritt zu machen. Es kann große Energien freisetzen, wenn wir eine endgültige Entscheidung treffen oder wenigstens herausfinden, was uns bislang daran gehindert hat, diese Aufgabe zu erledigen.

Zeit für eine Entscheidung: Wir können diese Aufgaben weiter verfolgen oder uns von ihnen trennen.

„Je intensiver wir uns mit den Gründen beschäftigen, aus denen wir aufschieben, desto sicherer können wir Entscheidungen dafür oder dagegen treffen, ohne dass wir sie später bereuen.“

– VisioMio –

Es gibt auf der Welt unzählige Dinge, die wir tun könnten, Projekte, um die wir uns kümmern oder Orte, an die wir reisen möchten. Es ist daher wichtig, dass wir mit unseren Ressourcen schonend umgehen. Das bedeutet, dass wir uns entscheiden müssen.

WER SICH NICHT ENTSCHIEDET, SCHAFFT AM ENDE NICHTS.

Die Anzahl der Möglichkeiten, die wir haben, ist unübersichtlich groß

und wir müssen dazu nicht einmal unser Zuhause verlassen. Wichtig kann es daher sein, dass wir uns mit der Realität und vor allem auch den Folgen daraus konfrontieren – ungeschminkt und ehrlich.

- Eine Aufgabe, die uns mehr belastet, als dass sie uns motiviert, sollte uns zum Nachdenken darüber veranlassen, ob wir sie nicht loslassen sollten.
- Viele dieser Aufgaben verbrauchen Energie und versperren uns den Weg zu anderen – vielleicht besser geeigneten – Zielen.

— „Ganz offensichtlich hätte ich die Zeit, am Abend zu lesen, statt zwei Stunden irgendwelche Serien zu streamen. Es muss also an etwas anderem liegen. Bin ich zu müde von meinem Job – oder liegt es daran, dass ich die Kraft nicht aufbringen will. Sich berieseln zu lassen, das ist viel einfacher und macht mich sicher noch bequemer und träger.“

- ein Leser -

SCHRITT DREI

Du denkst besonders kritisch darüber nach, ob hinter dem Grund, der dein Projekt verhindert,

vielleicht noch eine andere Ursache stecken könnte.

Oft sind mit unseren leeren Aufgaben Entscheidungen verbunden, die uns in eine unangenehme Situation bringen. Das sind nicht selten Konflikte mit nahestehenden Personen oder aber der Verzicht auf gewohnte oder liebgewonnene Gewohnheiten.

BEISPIELE

- Die Trennung, die man aus finanziellen Gründen oder aus Rücksicht auf die gemeinsamen Kinder hinauszögert.
- Einen Job, den man wegen des Geldes weiter macht.

„Solange wir nicht aktiv nach einem Lösungsweg suchen, werden unsere leeren Aufgaben bleiben und unser Leben weiter ausbremsen.“

– VisioMio –

UNSERE RESSOURCEN SIND BEGRENZT

Wir sollten herausfinden, welcher Wunsch eine Zukunft hat und welcher nicht.

— *„Ich habe immer gedacht, dass ein kleines Café mein Lebenstraum wäre. Jetzt, nachdem ich ein paar Tage in einem Bistro gearbeitet habe, ist mir klar geworden, dass hinter meinem Traum eine Sehnsucht steckt, die auch ein eigenes Café nicht erfüllen wird.“*

- eine Leserin -

SCHRITT VIER

Im letzten Schritt beginnst du damit, herauszufinden, ob deine Aufgaben eine Zukunft haben. Jetzt ist schonungslose Ehrlichkeit gefragt. Teile jede deiner Aufgaben einer der folgenden Gruppe zu:

- ① Diese Aufgabe möchte und muss ich nicht erledigen und gebe sie daher auf.
- ② Diese Aufgabe ist **mir wichtig**.
- ③ Dieser Aufgabe **muss** ich mich stellen.

Im **ersten Fall** ist die Sache klar, diese Aufgabe streichst du. Du kannst dir auch einen Zettel anlegen, auf den du nur Ziele schreibst, von denen du dich verabschiedest. Sehr wirksam ist es, wenn du sie dann durchstreichst und sie für dich sichtbar aufhängst.

Im **zweiten und dritten Fall** geht es nun darum, dass du **keine Zeit verlierst** und jetzt einen **ersten Schritt beschließt**, den du in **spätestens drei Tagen** machen wirst.

BEISPIEL

- „Ich werde einen Online-Kurs für Business-Englisch buchen und jeden Tag 15 Minuten nach dem Abendessen dafür lernen.“
- „Mein Wunsch, das Kochen zu lernen, beginne ich umzusetzen, indem ich mir ein Rezept suche und eine Einkaufsliste mache.“
- „Meinen Traum, einen Roman zu schreiben, beginne ich nun zu verwirklichen. Dazu formuliere ich, worum es gehen könnte und ein paar weitere Details. Jeden Tag werde ich in einem Schreibtagebuch etwas festhalten.“

ACHTE BESONDERS AUF FOLGENDE DINGE:

- Beschreibe, was dich erwartet, sobald du deine Aufgabe gelöst hast. Dieser kurze Text dient dir zusätzlich als Motivation.
- Benenne zwei Schritte, die du auf

jeden Fall ohne Hürden machen kannst.

- Definiere, wann, wo und wie du diese Schritte tust.
- Mache dir idealerweise nach deinen ersten zwei Schritten einen Plan, der vorsieht, wie du dich weiterhin täglich mit deinem Ziel beschäftigst, ohne dich zu überfordern.

— *„Durch das tatsächliche Beginnen habe ich mich mit meinem Ziel intensiver beschäftigt und bemerkt, dass mein lang gehegter Wunsch eigentlich gar nicht zu meinen Bedürfnissen gepasst hat.“*

- eine Leserin -

Zielen und kommen ihnen immer näher.

- Immer eine gute Idee ist das Zerlegen deiner Aufgabe in besonders kleine Schritte. Denn so kann ein in weite Ferne gerücktes Ziel wieder in greifbare Nähe kommen. Wenn auch die kleinen Schritte noch zu viel sind, dann mache daraus Mini-Schritte

VisioMio denkt weiter – daher widmet sich der folgende Beitrag FÜNF genau dieser Phase. Wie praktisch, oder? Das finden wir nämlich auch.

TIPPS ZUM SCHLUSS

Du wirst jetzt die ersten Schritte tun und dich vielleicht mit deinen leeren Aufgaben und Zielen beschäftigen. Wir wissen, wie zäh und schwierig es sein kann, Gewohnheiten zu ändern. Folgende zwei Tipps können dir dabei helfen, es dennoch zu schaffen:

- Schreibe es einfach auf – dein Ziel! Finde Worte für das, was du dir wünschst und vielleicht schon lange vorstellst. Denn mit dem Schreiben identifizieren wir uns besonders stark mit unseren

VERWIRKLICHEN**WIE NAH BIST DU
DEINEM ANFANG?****DAS THEMA**

Aus unserem Beitrag „Leere Aufgaben“ sind die Ziele übriggeblieben, auf die wir wirklich hinarbeiten möchten. In diesem Beitrag wollen wir dir zeigen, wie wichtig **ein guter Start** für jedes deiner Ziele sein kann. Die Frage, mit der wir uns also beschäftigen, lautet: Wie finden wir **den Anfang** für den Weg zu unserem Ziel?

DEIN ZIEL – IMMER VOR AUGEN

Gehen wir einmal davon aus, dass du dein Ziel genau kennst. Du stellst dir immer wieder vor, wie es sein wird,

wenn du es erreicht hast. Das kann eine bestandene Prüfung sein, das Beherrschen einer Fremdsprache oder auch ein Jobwechsel. Für den Weg zum Ziel spielt es kaum eine Rolle, um was für ein Ziel es sich handelt. Entscheidend ist, dass du von dem gewünschten Ergebnis eine möglichst genaue Vorstellung hast. Idealerweise läuft ein Film vor deinem inneren Auge ab.

**TEURE RATSCHLÄGE – WENIG
WIRKUNG**

Wer sich darauf verlässt, dass ihm in einem der unzähligen Kurse auf YouTube oder Instagram geholfen



„In Kursen, die dir viel Geld oder Glück versprechen, lernst du meist nicht, wie du dich selbst verwirklichst.“

– VisioMio –

wird, gibt sehr oft viel Geld aus und kommt seinem Ziel meist nicht wirklich näher. Warum ist das so? Die Wahrheit verkauft sich einfach nicht so gut. Denn niemand möchte hören, dass es viel Arbeit an sich selbst bedeutet, um eine Sprache, eine Sportart oder auch nur ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

ERFOLGREICH – GANZ EINFACH UND PER APP

Es gibt Apps für jeden Lebensbereich, doch die Botschaft der Programme und Online-Kurse ist stets dieselbe: Kauf' dir unser Programm und dann wird dein Traum wahr. Und es funktioniert. Also die Werbung, nicht die Apps. Denn scheinbar ist es verlockend, darauf zu vertrauen, dass uns die Apps schon an unser Ziel bringen werden.

„Die vielen Apps sind oft inhaltlich gut, doch letztlich bleiben Arbeit und Aufwand immer gleich groß. Es ist nur die Verpackung, die glänzt und uns ein besseres Gefühl vermittelt.“
– VisioMio –

ALLES AUF ANFANG

Aber es geht hier und jetzt um unser Ziel, das wir erreichen wollen. Und natürlich, benötigen wir hierfür einen Plan. Oft ist es nicht der erste Versuch, den wir starten und daher wollen wir die Sache mal etwas anders angehen. Du notierst also zunächst dein Ziel, denn indem du es aufschreibst, wird es greifbar und verbindlicher.

DER ANFANG ALS HÜRDE

Gerade der Anfang ist für viele ein Problem. Oft ist die Vorstellung vom Ziel so stark, dass wir nicht mehr strategisch denken. Kurz gesagt: In unserer Fantasie können wir all das schon, worauf wir eigentlich hinarbeiten müssen. Diese Diskrepanz müssen wir uns bewusst machen, um zu begreifen, dass wir dort nur hinkommen, wenn wir von vorne anfangen.

„Unser Gehirn ist leider viel zu oft größenwahnsinnig. Unsere Gedanken täuschen uns oft ziemlich real vor, dass unser Ziel bereits greifbar ist und das kann unsere Motivation senken.“

– VisioMio –

DEIN ZIEL IM VORAUS ERLEBEN

Stell' dir einmal vor, dein Ziel ist es, so gut Spanisch zu sprechen, dass du dich in deinem nächsten Urlaub vor Ort unterhalten kannst. Um deine Motivation zu erhöhen, kannst du dir in deiner Fantasie vorstellen, wie es sein könnte. Vielleicht besuchst du einen Wochenmarkt und kaufst dort bei den Händlern Obst oder du unterhältst dich im Zug mit einem Spanier über die anhaltende Dürre.

DEINE ERSTEN SCHRITTE

Unser Ziel ist es, dass du deinen Weg selbst findest. Denn für eine Veränderung deiner Alltagsroutinen oder das Verwirklichen eines deiner Ziele, ist dein **persönlicher Antrieb** eine Grundvoraussetzung. Und genau diesen Antrieb kannst du selbst mit Unterstützung unseres **Übungsblatts** entdecken.

DIE FREUDE AM ERGEBNIS

Nachdem du auf dem **Übungsblatt N^o-007** den **3. Punkt** für dich gelöst hast, geht es **direkt** an die Umsetzung. Wähle deine ersten Schritte so niedrigschwellig, dass du

sie auf jeden Fall und ohne großen Aufwand lösen kannst.

LUST AUF EIN BEISPIEL?

Dein Ziel ist es, dir abends mehr Mühe für ein gesundes und selbst gekochtes Essen zu geben.

Zwei einfache Schritte könnten in diesem Fall sein, **sich ein einfaches Gericht auszusuchen**, das schnell zuzubereiten ist und keine lange Einkaufsliste erfordert. Im zweiten Schritt würdest **du dir einen Termin setzen**. Um dich zusätzlich zu motivieren, könntest du dein Kocherlebnis **visualisieren** – das geht in deinen Gedanken oder aber indem du es aufschreibst.

„Einer der größten Fehler am Anfang eines Projektes ist es, dass wir uns zu viel vornehmen.“

– **VisioMio** –

DEIN BEWUSSTSEIN FÖRDERN

Nachdem du deine ersten beiden Schritte umgesetzt hast, beschreibst du nun den Verlauf, und was die ersten beiden Schritte mit dir gemacht haben. Richtig gelesen: Denn indem du intensiv über deine

ersten beiden Schritte nachdenkst, bekommen sie eine höhere Relevanz.

Und wie geht's jetzt weiter? Der folgende Beitrag zeigt dir an drei Beispielen, wie es nach dem Anfang weiter geht.



ERLEBEN & VERWIRKLICHEN

DEINE ROUTINE – DU BLEIBST DABEI!

OHNE LUST KEIN ERFOLG

Ob wir es Lust, Ehrgeiz oder Motivation nennen. Solange wir nicht die Freude und den Willen aufbringen, wird es ein mühsamer Weg. Doch das Tückische ist, dass wir nur sehr selten bereits am Anfang Freude oder eine positive Rückmeldung bekommen. Ein paar Vokabeln machen noch kein Gespräch und die Online-Suche nach einem neuen Job bringt keine fertigen Bewerbungsunterlagen hervor.

„Ohne dass wir an uns und unseren Weg ans Ziel glauben und ihn fühlen können, funktioniert es nicht.“

– VisioMio –

EIN PLAN IST EIN PLAN, IST EIN PLAN

Es gibt Begriffe, die wir schon so oft gehört und verwendet haben, dass sie ihre Wirkung verloren haben. Doch an **einem guten Plan** geht kein Weg vorbei: Auch und ganz besonders dann, wenn du es bislang noch nicht geschafft hast, deine Pläne umzusetzen. Der erste Schritt könnte sein, dass du dir bewusst machst, dass deine Pläne und deine Einstellung bislang einfach noch nicht zusammengepasst haben.

„Du kannst noch so perfekt im Pläneschmieden sein: Solange du ihn nicht befolgst und für dich entdeckst, wird er nicht funktionieren.“

– VisioMio –

DIE SCHWIERIGKEITEN BENENNEN

Aber das ist doch klar! Wirst du jetzt sicher denken. Und du hast Recht. Natürlich leuchtet das ein, aber hast du es dir auch schon mal selbst und laut gesagt? Probiere es aus, so oder ähnlich könnte es klingen. Dabei geht es noch nicht um die Ursachen.

— „Egal, in welchen Etappen ich es auch plane, ich mache mich bis jetzt einfach nicht auf den Weg.“

- eine Leserin -

IST DIE URSACHE WICHTIG?

Prima, jetzt kommen wir an einen sensiblen Punkt. In jedem Fall, in dem sich jemand ein Ziel vornimmt, es aber nicht schafft, sich auf den Weg zu machen, gibt es Ursachen.

„Ganz gleich, durch welche Ursachen wir uns von unseren Zielen abhalten lassen: Um herauszufinden, ob unser Ziel etwas ist, was uns gefallen wird, müssen wir die störenden Einflüsse überwinden.“

- VisioMio -

Doch wie hartnäckig die Ursachen auch sind: Unser Ziel aufzugeben

und zurückliegende Ereignisse dafür als Erklärung zu akzeptieren, macht uns selten zufriedener.

DU ENTDECKST DEINEN PLAN

Zwei Fragen, die wir uns jetzt stellen sollten, sind:

- 1 Ist unser Ziel erreichbar?
- 2 Wie halte ich durch und bringe die Energie auf, die notwendig ist?

Jeder sollte sich darüber im Klaren sein, dass es Ziele und Träume gibt, die wir tatsächlich nicht mehr erreichen können – z.B. weil wir mittlerweile zu alt sind, um ein Verkehrspilot zu werden.

Es kann weh tun, ein Ziel aufzugeben, aber – und so viel sei hier gesagt – wir erweisen uns keinen Gefallen, wenn wir einer Sache zu sehr nachtrauern und uns dadurch die Chance auf Neues nehmen.

DEINE PERSÖNLICHEN VORAUSSETZUNGEN

Die Antwort auf die zweite Frage ist eine Mischung aus persönlicher

Erfahrung und einer möglichst lebensnahen Selbsteinschätzung.

Beispielsweise kann das für einen älteren Herren, der eine Sprache lernen möchte, bedeuten, dass er sich eingesteht, dass er ungern lernt, Sprachen sowieso und ein Autodidakt ist er auch keiner.

Mit diesem Wissen über sich selbst kann er die Entscheidung treffen, z.B. einen Sprachkurs zu belegen und sich einer Gruppe anzuschließen, die ihn mitziehen wird.

— *„Als mir klar wurde, dass nur ich es bin auf den es ankommt, fiel es mir leichter, mir meine persönlichen Voraussetzungen einzugestehen.“*

- ein Leser -

DER PLAN – AUCH EINE SACHE DES BEWUSSTSEINS

Stell' dir vor, du machst einen Plan und vergisst ihn.

Damit genau das nicht passiert, kannst du unseren **Vordruck für zwei Wochen** verwenden. Du nimmst dir kleine Etappen vor. Es geht um das Ziel am Horizont. Das vielleicht Wichtigste: Wähle Schritte, die nicht zur Last werden. Überlege dir, auf welche Weise du dich

deinem Ziel so nähern kannst, dass du auch emotional ein Interesse daran bekommst.

NOTIZEN – IMMER EINE GUTE IDEE

Du tust etwas und schreibst darüber. Was so einfach klingt, kann zu einem großen Teil dazu beitragen, dass du dir darüber bewusst wirst, warum du bisher an deinen Ziele gescheitert bist. Denn immer dann, wenn wir – möglichst per Hand – schreiben, werden Denkprozesse angestoßen, die wir sonst kaum erleben.

ERINNERN & ERLEBEN

ÜBER ORTE, DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN.

ORTE BEEINFLUSSEN UNSERE
STIMMUNG

Ganz sicher hast du das schon oft erlebt: Ein besonderes Lied kann ganz wesentlich dazu beitragen, dass wir uns ausgeglichen, melancholisch oder sogar fantastisch fühlen. Auch und besonders Orte können diese Stimmungen in uns auslösen. Wie im Beispiel mit der Musik auch, so ist die Wirkung verschiedener Orte bei jedem eine andere.

ERINNERUNGEN

Die meisten von uns haben schon viele Situationen erlebt, die in ihnen intensive Gefühle hervorrufen. Zum Beispiel, wenn sie an einen Ort zurückkehren, den sie in ihrer Kindheit oder mit einem ehemaligen

Partner besucht haben. Vielleicht haben sich dort schöne Szenen abgespielt. Oft überkommt uns dann eine schwer zu beschreibende Stimmung, in der sich im Idealfall aus dem Gefühl des Zurückkehrens und den Erinnerungen etwas Neues bildet.

„Viele spüren allerdings gar nicht, dass es ihnen an bestimmten Plätzen besser oder schlechter geht.“

– VisioMio –

ORTE IN UNSEREM ALLTAG

Wir wollen uns in diesem Beitrag auf die Orte konzentrieren, die eine Bedeutung in unserer Gegenwart haben. Es geht um die Plätze, die in uns ein gutes Gefühl hervorrufen, aber auch um jene, an denen wir



„Während ich immer wieder gerne an einen ganz bestimmten Ort in den Bergen zurückkehre, findet mein Partner es dort langweilig und uninteressant.“

- ein Leser -

uns nicht so gern aufhalten. Denn beide Varianten beeinflussen uns und können wichtig sein, wenn wir mehr über unsere Bedürfnisse herausfinden möchten.

- *„Jedes Mal, wenn ich aus meinem kleinen Ort nach Köln fahre und mit dem Zug den Rhein überquere, fühle ich mich frei und alles scheint möglich.“*
- eine Leserin -

ORTE, DIE UNSERE STIMMUNG AUFHELLEN

Eine Stadt, ein Museum, natürlich auch ein Café oder ein Restaurant. Und ganz sicher auch Orte, an denen Menschen sich länger aufhalten und sich begegnen: Clubs, Parks, Bäder, Büros oder Sporteinrichtungen. Die Liste lässt sich lange fortsetzen. Jeder von uns kann sicher ein bis zwei Hände voll mit Orten und Plätzen aufzählen, an denen er oder sie sich wohler fühlt als anderswo.

Es sind Plätze, an denen wir uns besonders gut entspannen oder erholen können. Dort genießen wir, lassen den Alltag für ein paar Momente los oder können uns konzentrieren, um an etwas für uns Wichtigem zu arbeiten.

AN WELCHE ORTE DENKST DU?

Während du diesen Beitrag gelesen hast, sind dir sicher ein paar Plätze eingefallen, an denen du dich gerne aufhältst. Schreibe sie auf einen Zettel und dazu notierst du, bei welchen Gelegenheiten du sie aufsuchst. Beschreibe, warum du dich dort wohlfühlst und was der Ort mit dir macht.

- *„Immer wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss, gehe ich in ein belebtes Café und beobachte die Menschen um mich herum. Dann fällt es mir leichter, weil mir klar wird, dass auch all die Menschen in dem Café Entscheidungen treffen müssen.“*
- eine Leserin -

ORTE UND ERLEBNISSE

Oft spüren wir an diesen Orten, die uns gut tun Erinnerungen an Momente, die wir dort erlebt haben. Ein gutes Essen, eine Person, die wir kennengelernt haben oder ein Geruch, den wir während eines guten Gefühls gerochen haben. Es sind häufig Verknüpfungen mit Erlebnissen, die eine große emotionale Bedeutung für unser Leben entwickelt haben.

Welche Erinnerungen an Erlebnisse oder Gefühle gibt es an deinen Lieblingsorten?

ORTE, AN DENEN WIR UNS UNWOHL FÜHLEN

Denke jetzt an Orte in deinem Umfeld, an denen du dich nicht wohl fühlst. Beschreibe sie und was du empfindest, sobald du dich dort aufhältst. Gibt es einen Grund dafür, weshalb du sie dennoch aufsuchst? Vielleicht gehst du sogar einmal gezielt dorthin, um direkt vor Ort festzuhalten, was sie für dich so unangenehm macht.

— *„Richtig wohl habe ich mich an meinem Arbeitsplatz von Anfang an nicht gefühlt, doch mit den Jahren wurde es immer schlimmer und es hat mich viel Kraft gekostet, das zu verdrängen.“*

- eine Leserin -

ORTE BEGLEITEN UNS EIN LEBEN LANG

Ob in Erinnerungen oder weil wir sie immer wieder gerne aufsuchen: Viele Orte und Plätze bleiben für uns wichtig, ein Leben lang. VisioMio wird sich in regelmäßigen Abständen mit ihrer Bedeutung für unser Leben beschäftigen und dir noch viele weitere Beispiele vorstellen.



ERKENNEN**10 FRAGEN –
DEIN TAGESABLAUF.****DIE ERSTEN ZEHN FRAGEN – VON UNS
AN DICH**

Ein Grund für den Erfolg **VisioMios** liegt darin, dass wir viele Fragen stellen und unsere Leserschaft darin ermutigen, ihre persönlichen Antworten zu finden. In diesem Beitrag stellen wir dir die ersten zehn Fragen. Sie sind sorgfältig ausgewählt und machen dich hoffentlich neugierig, dich auch weiterhin mit dir und deinen Bedürfnissen zu beschäftigen

**DEINE ANTWORTEN – DER AUFTAKT ZU
DEINER REISE**

Die Fragen, die wir dir stellen, sind leicht zu beantworten und deine Antworten sollten entsprechend

kurz sein. In den Überschriften findest du das Thema, um das es geht. Diese ersten Fragen werden dich sensibilisieren und langsam an die Themen heranzuführen, die in deinem Leben eine Rolle spielen.

UNSERE BEISPIELE – DEINE AUSWAHL

VisioMio zeigt dir Einblicke in das Leben vieler Menschen. Dabei geht es nicht unbedingt darum, dass du dich darin wiederfindest. Es sind Anregungen und Möglichkeiten, wie Menschen denken und handeln. Es sind Einblicke in die Gesellschaft, die uns umgibt und die zu unserem Leben gehört. Zu den zehn Fragen haben wir zwei beispielhafte Antworten für dich ausgesucht, die dich anregen, eine eigene Antwort

darauf zu finden. Sie sind von zwei unserer Leserinnen, denen wir andere Namen gegeben haben.

„Denn nur wer weiß, was er fühlt, kann auf die Dinge zuarbeiten, die ihn glücklich machen.“

– **VisioMio** –

1. DEIN START IN DEN TAG

Wie fühlst du dich nach dem Aufstehen, sobald dein Tag beginnt?

Bist du eher matt und müde oder fröhlich und energiegeladen – beschreibe es in wenigen Worten.

Nina: In den letzten Monaten fällt mir das Aufstehen zunehmend schwer und ich fühle mich schlapp.

Svenja: Morgens freue ich mich auf den Tag und checke die Aufgaben, die ich mir vorgenommen habe.

2. DEIN LEBENSGEFÜHL

Wie beschreibst du dein momentanes Lebensgefühl?

Finde Worte für den Zustand, in dem du dich in der letzten Zeit befindest.

Nina: Gefühlt komme ich im Moment nicht weiter. Ich bin unzufrieden mit

meinem Job, bin aber zu bequem, um daran etwas zu ändern. Es fällt mir schwer, mich für die alltäglichen Dinge zu motivieren.

Svenja: Meine Familie ist mein Leben, sie gibt mir Kraft. Wenn meine Kinder lachen und mein Mann mir Komplimente macht, dann habe ich das Gefühl, dass alles perfekt ist. Allerdings gibt es auch die Momente, in denen ich meinen Beruf vermisse.

3. DEINE ORGANISATION

Wie organisierst du deinen Alltag? App, Zettel oder ein Notizbuch – skizziere, wie du den Überblick über dein Leben behältst.

Nina: In meinem Leben gibt es nur wenige Termine. Ich arbeite in einer Buchhandlung und bin etwas chaotisch. Geburtstage habe ich auf einem Wandkalender und ein paar Dinge notiere ich in einer App für Notizen.

Svenja: Mein Alltag ist komplett durchgetaktet. Ich habe auf meinem Smartphone jeden noch so kleinen Termin notiert. Mein Kalender synchronisiert sich mit denen meiner ganzen Familie, so dass jeder immer über alles Bescheid weiß.

4. DEINE TRÄUME

Welches ist dein größtes Ziel und was kannst du tun, damit es sich erfüllt?

Nina: Mein größter Traum ist es schon seit einigen Jahren, ein eigenes Buch zu schreiben – so etwas in der Art wie Harry Potter – doch ich traue mich nicht damit anzufangen. Ich probiere verschiedene Methoden, aber ohne Erfolg bis jetzt.

Svenja: Ich würde gerne wieder arbeiten, doch mein Partner, der das Geld, müsste sich mit meinen Interessen arrangieren. Meine Versuche, darüber mit ihm zu sprechen, haben bislang zu nichts geführt.

5. DEINE FREIZEIT

Hast du ein Hobby und was bedeutet es dir?

Vom Spaziergehen bis zum Reisen, dem Besuch von Lesungen oder Kunstausstellungen: Beschreibe, was dich persönlich besonders glücklich macht.

Nina: In jeder freien Minute lese ich. Am liebsten richtige Bücher, die ich festhalten kann, aber natürlich auch

auf dem Tablet. Wenn das Wetter schön ist, gehe ich gerne spazieren und einmal in der Woche gehe ich zum Volleyball. Sobald ich lese, fühle ich mich geborgen und geistig lebendig, und während ich mich bewege, spüre ich meinen Körper.

Svenja: Mindestens dreimal in der Woche gehe ich zu Sportkursen, mir ist wichtig, dass ich fit bleibe. Ab und zu treffe ich mich mit meinen Freundinnen in der Stadt in einem Café. Ansonsten habe ich wenig Zeit für mich. Meine beiden Kinder benötigen viel Aufmerksamkeit. Während ich sie abhole und zu verschiedenen Veranstaltungen fahre, denke ich oft darüber nach, dass ich auch gern eine Arbeit hätte, durch die ich das Gefühl von Bestätigung bekomme.

6. DEINE SELBSTWIRKSAMKEIT

Bestimmst du dein Leben selbst?

Beschreibe, ob du dich als Regisseurin deines Lebens siehst oder eher als jemand, der sich in vielen Situationen und vielleicht mit den Bedürfnissen anderer arrangiert hat.

Nina: Ich lebe ziemlich zurückgezogen, habe nur wenig Kontakt

zu meiner Familie und soziale Kontakte eigentlich nur mit meinen Kolleginnen und natürlich den Kundinnen, die in die Buchhandlung kommen. Ich genieße die Gespräche über Bücher. Auch wenn ich mich nicht einsam fühle, habe ich nicht das Gefühl, dass ich wirklich glücklich bin. Mein Leben ist ziemlich ereignislos. Ich denke, es liegt daran, dass ich mir in der Vergangenheit zu wenig zugetraut habe.

Svenja: Diese Frage beschäftigt mich immer wieder. Ich hatte während meiner Ausbildung eine andere Vorstellung eines Familienlebens. Jetzt arbeite ich bereits seit fünf Jahren nicht mehr und mir fehlt die Bestätigung, die ich vorher in meinem Job hatte. Wenn ich die Frage mit ja oder nein beantworten müsste, dann wäre meine Antwort ein klares NEIN.

7. DEIN UMGANG MIT PROBLEMEN

Packst du Schwierigkeiten an, sobald sie entstehen oder versuchst du auszuweichen und gibst nach?

Nina: Ich weiche Konflikten definitiv aus. Dadurch, dass ich so zurückgezogen lebe, gibt es auch kaum noch Möglichkeiten für

Konflikte. Es fällt mir schwer, meine Interessen durchzusetzen und daher habe ich meine Wünsche auch in vielen Bereichen zurückgeschraubt.

Svenja: Mir fällt auf, dass ich mich um Schwierigkeiten, in die andere geraten – meine Kinder, mein Mann, ja sogar meine Freundinnen – gern und aufopferungsvoll kümmere. Ich selbst trete kaum noch für etwas ein, was mir wichtig ist. Und dort, wo ich es tue, stoße ich auf eine Mauer – der Wunsch, mehr Zeit für einen Job zu haben.

8. KRANKHEITEN

Du siehst einen Bericht über eine heimtückische Erkrankung, was macht ein solcher Bericht mit dir?

Nina: Ich gehöre zu denen, die danach dann das Gefühl haben, genau diese Symptome oder Krankheit zu bekommen. Ich steigere mich unter Umständen sogar hinein.

Svenja: Ich habe den Kopf so voll mit Dingen, die ich erledigen muss, dass ich mir darüber keine Gedanken mache. Ich muss funktionieren, denn mein Mann und ich haben sehr genaue Vorstellungen darüber, wie unser Leben verlaufen soll.

9. DEINE AUSSENWIRKUNG

Wie möchtest du von deinen Mitmenschen gesehen werden?

Nina: Ich wünsche mir, dass ich als vertrauenswürdiger und angenehmer Mensch gesehen werde. Dass ich meinen Beruf mit Leidenschaft ausübe und aufmerksam und hilfsbereit bin.

Svenja: Toll wäre, wenn andere mich und meine Familie als Vorbild betrachten, wie eine glückliche Familie aussehen sollte. Sie sollten mich attraktiv und humorvoll finden, eine Frau, die sich um ihre Familie kümmert. Mir ist sehr wichtig, dass alles perfekt ist. Sauberes Haus, gut erzogene Kinder und ein Mann, der mit beiden Beinen im Leben steht und Verantwortung für seine Familie übernimmt.

10. GEDULD

Regst du dich häufig über das Verhalten oder die Meinungen anderer auf oder gehen Menschen und ihre Interessen eher an dir vorbei?

Nina: Ich lese viel. Auch Zeitungen und ich denke oft, dass ich mich engagieren sollte. Im Umweltschutz,

bei einer Tafel oder als Vorleserin in einem Altersheim zum Beispiel. Meine Scheu macht mir zu schaffen, aber ich nehme es mir immer wieder vor. Warum ich das in diesem Zusammenhang erwähne: Ja, mich interessiert, was andere denken und ich halte es für wichtig, dass wir alle uns wieder mehr miteinander austauschen.

Svenja: In meinem Leben gibt es nur meine Familie und mich. Damit bin ich vollkommen ausgelastet. Politik interessiert mich nicht und es gibt so viele Probleme auf der Welt, dass ich gar nicht wüsste, wo ich da anfangen sollte. Mein Mann und ich haben unsere Interessen abgestimmt. Zwei bis drei Urlaube im Jahr. Essen gehen, Ausflüge machen und den Kindern eine möglichst stressfreie Umgebung bieten. Wir achten sehr darauf, dass die gesellschaftlichen Probleme unsere Familie möglichst wenig erreichen.

UND SO GEHT'S WEITER

Auf diese ersten zehn Fragen & Antworten werden noch viele weitere folgen und wir werden gemeinsam herausfinden, was uns im Leben wichtig ist und wie wir genau das erreichen können.

N°—
002

Visio—Mio

— ZUM LEBEN SCHÖN