

Dreamstorming

TRÄUME RUHIG MAL GROSS

Willkommen im Raum der unbegrenzten Möglichkeiten. Hier darfst du denken, was du willst – gross, wild, mutig oder einfach nur schön. Es geht nicht darum, ob deine Ideen realistisch, bezahlbar oder sofort umsetzbar sind. Hier geht es nur darum, dass du träumst.

- *Was steckt tief in dir?*
- *Welche Wünsche klopfen schon lange an deine Tür?*
- *Was würdest du tun, wenn alles möglich wäre?*

Lass deine Gedanken schweifen. Notier alles – auch das scheinbar Abwegige. Denn oft ist genau dort der Anfang von etwas ganz Grossem.

Einige Gedanken vorab ...

Starte beim Rückblick

Du hast bereits viel Spannendes erlebt und bist eingeladen, diese Erlebnisse Revue passieren zu lassen und niederzuschreiben. Wenn du möchtest, kannst du deine Erlebnisse zum Beispiel einordnen in die Lebensbereiche Familie, Beruf, Gesundheit und Beziehungen – oder du findest deine ganz eigenen Kategorien.

Wie du auf dein Leben zurückschauen willst

Makaber, aber nützlich - **schreibe deine eigene Grabrede**. Diese Methode hilft vielen dabei, zentrale Lebensthemen zu erkennen.

Kennst du die «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen»?

- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
- Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
- Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gepflegt.
- Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

Leitfragen



Kindheit & Ursprung

- Was wollte ich als Kind gerne machen? Wovon habe ich als Kind geträumt?
- Gibt es unerfüllte Kindheitsträume?
- Was wollte ich schon immer lernen?



Sehnsüchte & Visionen

- Was wäre mein Lebenstraum, wenn ich mutiger wäre?
- Welche Idee will unbedingt aus mir raus?
- Wie sieht mein Traumleben aus? Wie sieht mein perfekter Tag aus?
- Was ist meine tiefste Sehnsucht, mein grösster Wunsch?
- Was möchte ich der Welt hinterlassen?
- Was würde ich gerne noch machen oder sehen?
- Welche verrückte Idee zaubert mir ein Grinsen ins Gesicht?



Frei denken & Spinnen

- Wenn alles möglich wäre – was würde ich sofort tun?
- Was würde ich tun, wenn ich nicht scheitern könnte?
- Wenn Geld keine Rolle spielen würde – wie würde mein Leben aussehen?
- Was würde ich machen, wenn ich einen Tag lang ganz ich selbst sein könnte – ohne Rücksicht?
- Womit würde ich gerne mal komplett übertreiben?



Zeitreisen in die Zukunft

- Wenn ich in 10 Jahren jemanden kennenlerne: Was möchte ich ihm sagen, was ich beruflich mache?
- Was möchte ich erlebt, getan, gelernt haben, wenn mich irgendwann das Zeitliche segnet?
- Es ist heute in einem Jahr: Was würde ich gerne erzählen, dass ich erlebt oder gemacht habe?

Lernen & Ausprobieren

- Welches Hobby würde mich erfüllen?
- Über welche Geschenke und Aktivitäten habe ich mich in meinem Leben bisher am meisten gefreut?

Orte & Begegnungen

- Gibt es bestimmte Orte, die ich faszinierend finde?
- Bin ich Fan von einem Künstler, Interpreten, Film oder einer Veranstaltungsreihe? Gibt es erkundungswerte Orte oder Aktivitäten, die damit zusammenhängen?
- Welche Projekte, Orte oder Ideen faszinieren mich schon seit Jahren – und warum?
- Gibt es Personen, die ich gern mal wieder sehen würde?
- Wo würde ich gerne mal leben?