
Dreamday
Das Wesentliche im Leben entdecken
Siegfried Lachmann
www.ziele.de

Dreamday
Das Wesentlich im Leben entdecken

Siegfried Lachmann

www.ziele.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfätigung, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen

1. Auflage 2004
Best.Nr. LIT 216

Lektorat und Satz: Traudel Knoblauch, tempus
Covergestaltung: www.dreamland.de

Für Meggi,

die wichtigste Person in meinem Leben.

Inhalt

1. Dreamdays - Einführung..... 5

2. Dreamdays - Sinn und Zweck..... 6

3. Dreamdays - Wie aus Träumen und Wünschen Ziele werden..... 13

4. Dreamdays - Hilfen zur Durchführung..... 20

5. Dreamdays - Mögliche Orte..... 26

6. Dreamdays - Motivation..... 29

7. Dreamdays - Wann? Wie oft? Wie starte ich? Was ist zu tun?..... 33

8. Dreamdays - Zweierschaft..... 39

9. Dreamdays - Kommunikation..... 41

10. Dreamdays - Ich beginne mit meinem Tagebuch..... 43

11. Dreamdays - Resümee..... 46

12. Dreamdays - Fragen, die ich beantworten will..... 48

13. Dreamdays - Praxistipps..... 50

1 Dreamdays - Einführung

„Es ist zum Verzweifeln!" - „Wie soll das alles weitergehen?" - „Wenn ich's doch nur mal ruhiger hätte!"

Kommen Ihnen solche Aussagen bekannt vor? In einer ständig schneller, dynamischer und komplexer werdenden Welt begegnen einem solche Aussagen immer öfter. Menschen kommen an den Rand ihrer Kraft, Ermüdungs- und Stresssymptome treten häufiger auf - die Akkus sind schneller verbraucht als in vergangenen Jahren, und man scheint aus diesem Hamsterrad nicht mehr herauszukommen.

„Der letzte Urlaub brachte nicht das gewünschte Ergebnis. Nach ein bis zwei Wochen bin ich wieder so ausgelaugt wie vorher! Ich schleppe mich durch die Tage, freue mich am Montag auf den nahenden Freitag - damit ich am Wochenende wieder ausspannen kann!"

Solche Aussagen sind nicht selten, ein Alarmzeichen von Körper, Seele und Geist. Der Kollaps ist vorprogrammiert und tritt dann unverhofft ein. Und dann? Ja, was dann?

Menschen, die sich nach einem Herzinfarkt oder Zusammenbruch in einer Kur befinden, Menschen, die an Grenzen ihres Lebens gestoßen sind, denken plötzlich ganz anders über ihr Leben nach. Da wird während der Kur ein ganz neues Kapitel im Lebensbuch begonnen. Überschrift: Warum habe ich nicht schon früher damit begonnen? Und dann wird aufgelistet: Familie, Partner, Kinder, Sport, Entspannung, Freizeit - Punkte im Leben, für die man früher „keine Zeit" hatte, erhalten eine neue

Priorität. Und plötzlich geht es dann auch. Das Leben hat eine Wende genommen

Wendepunkte im Leben eines Menschen können auch Dreamdays sein. Sinn und Zweck dieser Wendepunkte werden in diesem Büchlein vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Anleitungen zur Gestaltung dieser Tage!

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass diese Wendepunkte Ihr Leben umkrempeln und sie zu einer festen Einrichtung in Ihrer Jahresplanung werden.

2 Dreamdays - Sinn und Zweck

Sie kennen den Begriff „Dreamday"?

Der „Dreamday" ist ein Tag, der von Stille geprägt ist. Hier brechen Sie für einige Stunden aus Ihrer gewohnten Umgebung aus, machen sich auf den Weg und „tauchen unter". Sie sind an diesem Tag nicht zu sprechen. An diesem Tag, der nur Ihnen gehört, sind Sie an einem Platz, der Ihnen vertraut ist, und an dem Sie so gut wie nicht gestört werden. Eine Lichtung im Wald, eine Bank in einem Park, die Sitzecke in der Bücherei usw. Es kann aber auch der Tisch in einem Schnellrestaurant sein, ein Tagesrundreise im Zug usw. Einfach ein Ort, an dem Sie sich wohl fühlen.

Sie machen sich auf den Weg. Und was nehmen Sie mit? Nichts bestimmtes. Hier gibt es keine Vorschriften. Sie selbst machen das Programm an diesem Tag. Der eine nimmt seinen Kalender mit, der andere sein Tagebuch, der Dritte seine Bibel oder sein Meditationsbuch. Sie wissen, was zu tun ist. Sie wissen, was in der Stille, in der Sie sich dann endlich wieder einmal befinden, zu erledigen ist. Sie kennen die Schwachpunkte in Ihrem Leben, die es zu bearbeiten gilt. Sie kennen aber auch die vielen kleinen Freuden, die Ihnen diesen Tag versüßen werden.

Auf der Internet-Seite der Katholischen Universitätsgemeinde Bern habe ich zu einem solchen Tag eine sehr gute Erläuterung gefunden:

„Wenn wir nicht gelegentlich aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen ausbrechen, versteifen wir uns seelisch und körperlich. Unser Blick auf die Umwelt erstarrt, unser Welt-Bild verfestigt sich. Mit der Zeit meinen wir das Leben zu kennen. Um kör-

perlich nicht steif zu werden, haben wir Fitnessprogramme aller Art erfunden. Und was tun wir für Geist und Seele? Wie wäre es da mit einem Wüstentag? Ich schenke mir einen Tag, an dem es nur darum geht, alltägliche Lebensvollzüge wie Gehen, Atmen, Essen neu zu lernen. Eine Art Leben in Zeitlupe. Um durchlässiger und aufnahmefähiger zu werden. Um besser zu erkennen und zu verstehen, wer ich bin und in welcher Umwelt ich lebe. Um den Spielraum meines Handelns und Gestaltens in dieser Welt neu abzuschätzen. - Veränderungen haben immer dort begonnen, wo Einzelne die Möglichkeiten ihres Lebens erkannt und ausgeschöpft haben!"

An einem solchen Dreamday machen Sie sich auf den Weg. Gehen Sie und atmen Sie. Nehmen Sie bewusst wahr, was um Sie herum geschieht. Das Grün der Bäume, die Berge und Täler (und wenn Sie nicht in einer solchen Gegend wohnen, dann freuen Sie sich an dem Grün in Ihrer Stadt oder an der Fernsicht des Nordens). Aber nehmen Sie bewusst auf, was da ist. Und wenn Sie und Ihre Lieben soweit gesund sind, dann freuen Sie sich über:

- einen freien Tag
- Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben
- dass Sie atmen und schmecken können
- Ihre Augen, die das alles sehen
- die Nase, die die Frische des Morgens riecht
- Frieden

Ein Dreamday ist auf einen Tag beschränkt. Dreamdays, worum es in diesem Buch geht, behandeln einen Zeitabschnitt von mindestens einem Wochenende. Und bei den Dreamdays geht es um nichts anderes als bei einem Dreamday. Nur bei den Dreamdays können Sie alles ausgedehnter, ruhiger, entspannter angehen. Sie wissen, dass Sie Zeit haben.

Obwohl ich weiß, dass mancher sich jetzt schon überlegt, wie er ein Wochenende frei machen soll - lesen Sie trotzdem weiter. Und nach dem Lesen beginnen Sie vielleicht erst einmal nur mit einem Dreamday. Daraus mögen dann später die Dreamdays werden.

Mit Dreamdays habe ich selbst Ende 1999 meine ersten Erfahrungen gesammelt - und seitdem jedes Jahr ein bis zwei Wochenenden investiert.

Inspiriert vom Buch „Entdeckungen in der Einsamkeit" von Peter Strauch, der in einer Sinn- sowie körperlichen Krise eine zweiwöchige Auszeit an der holländischen Nordseeküste nahm, machte ich mich allein für eine Woche im November 1999 an die dänische Nordseeküste in Nordjütland auf. Ich mietete mich in ein Ferienhaus ein und genoss Menschen und Landschaft.

Der Grund: Die Akkus waren leer. Job und Studium gleichzeitig, dazu noch vielfältige Aufgaben - ich wollte einfach mal raus. Das Gute daran: Meine Frau ließ mich ziehen. Das ist übrigens ein sehr wichtiger Punkt: Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, dann sollte Ihr Partner diese Dreamdays unterstützen. Wenn Sie es begründen, wird er es.

Ich unternahm damals Strandwanderungen, fuhr nach Norwegen mit der Fähre - und machte einfach nichts. Nichts? Na ja, das ist nicht ganz richtig. Immerhin stellte ich in dieser Woche aktive Überlegungen an, die meinen beruflichen Weg entscheidend beeinflussten. Diese Überlegungen hätte ich zu Hause nicht in Angriff genommen. So habe ich damals Dreamdays erlebt. Heute laufen diese Zeiten ganz anders ab - ich habe mich eben weiter entwickelt.

Die Jahre nach dieser einsamen Woche in Dänemark befasste ich mich intensiver mit dieser Thematik. Wer bietet Dreamdays an? Wo können diese durchgeführt werden?

Wie werden solche Dreamdays durchgeführt? Welche Inhalte haben sie?
Ich fand heraus, dass in Klöstern solche „Auszeiten" oder auch „Retraiten" angeboten werden, doch zu 97 % alle mit einem Programm. Genau das wollte ich nicht. Ich sagte mir, wenn ich eine Auszeit nehme, dann bestimme ich das Programm. Denn für meinen Zweck ist ein Wochenende gerade ausreichend - ohne Programm.

Seit Längerem habe ich mich dafür interessiert, ein Wochenende in einem Kloster zu verbringen. Nachdem dann ein Bekannter mir sagte, dass er an Retraiten ein bis zwei Mal pro Jahr selbst teilnehme, nahm ich die Zügel in die Hand und besorgte mir ein Klosterverzeichnis. Auf diesem Weg fand ich „mein Kloster". Doch mehr dazu im Kapitel „Dreamdays - Mögliche Orte".

Dreamdays. Wüstentage. Auszeiten. Der Tenor bei diesen Begriffen ist, den Mut zu haben, sich für ein, zwei oder mehr Tage herauszulösen aus dem Tagesgeschäft und eine Standortveränderung vorzunehmen. Ich selbst bevorzuge als Zeitrahmen ein Wochenende von Freitag Nachmittag bis Sonntag Nachmittag. Eine andere Umgebung ist deshalb wichtig, da man nur so endlich einmal mit sich selbst alleine ist. Für einige Menschen ist das eine mutige Aktion. Ich kenne Menschen, die es nicht schaffen, mit sich selbst alleine zu sein. Sie würden Angstzustände und Beklemmungen bekommen, sagen sie. Das ist schade. Doch die Mehrzahl kann es. Wenn ich von meinen Dreamdays berichte, sagen die meisten: „Das sollte ich auch mal machen!" Diejenigen, die es dann getan haben, kommen „erneuert" - gut ausgeruht, mit neuen Gedanken und Ideen fürs Leben aus diesen Tagen zurück. Es bleibt dann auch nicht beim ersten Mal!

Denken Sie daran: Wir leben in einer hektischen, lauten und stürmischen Zeit. Nichts ist mehr wie es einmal war. Und glauben Sie mir: Die ruhigen Zeiten kommen nicht wieder. So wie überhaupt jeder vergangene Tag des Lebens nicht mehr zurückkommt. Und im Vielerlei des Alltags bleibt zu wenig Zeit und Raum, einfach mal

STOP! zu rufen, innezuhalten und sich zu fragen: „Was geschieht jetzt gerade mit mir?" Oder: „Wie verbringe ich im Moment meine Zeit?"

Und diese hektische Zeit nimmt uns in Beschlag. Sie zerrüttet Leben und formt die Lebensinhalte komplett neu. Wer hätte noch vor einigen Jahren gedacht, dass Supermärkte am Samstag bis 20 Uhr abends geöffnet haben? Wer denkt von uns daran, das eben diese Märkte in einigen Jahren auch an Sonntagen geöffnet haben - wenn nicht sogar 7 Tage 24 Stunden? Wer denkt bei diesen Dingen aber an den einzelnen Menschen? Wer denkt an die Familien, die durch solche Arbeitszeiten auseinandergerissen werden? Wer überlegt, was für Denk- und Handlungsstrukturen hinter solchen Aktionen stehen? Diese gewachsene Dynamik spielt sich auch in den eigenen vier Wänden ab mit allen Konsequenzen.

Durch all diese Anforderungen sind auch Beziehungen schwieriger geworden. Immer mehr Ehen gehen auseinander, Single-Haushalte nehmen zu, Mobbing-Opfer zuhauf. Wir sehen: Der Egoismus nimmt zu, die Ellenbogengesellschaft ist Trendy, und die Zeile aus einem bekannten Lied „Erst komm ich und dann komm ich" ist real.

Diese Härte will bewältigt sein. Aber wie soll das gehen? Wie soll ich Denkansätze finden, wenn ich keine Zeit habe? Keine Zeit habe deswegen, weil ich im Strudel der Zeit gefangen bin und nicht herauskomme. Oder weil das Leben zu arg verfahren ist. Oder weil ich mir die Zeit auch gar nicht nehmen möchte! Mancher ist an den Grenzen seiner Belastbarkeit angekommen und sagt sich: „Was? Dreamdays? Ich habe keine Träume mehr im Leben! Ich habe nur noch die Realität."

Es kostet Mut, sich eine Auszeit zu nehmen, besonders dann, wenn alles um einen herum „Hilfe" schreit. Wie soll man, wenn man die Not vor Augen hat, einige Tage nehmen und gehen?
Keine Angst. Strategen tun nichts anderes. Wie oft haben sich Feldherren und Gene-

räle in ihre Kammer allein oder mit Strategen zur Beratung zurückgezogen. Nach einer gewissen Frist kamen sie mit einer Entscheidung zurück. Dreamdays sind im Grunde genommen nichts anderes.

Ballast in unserem Leben ist ein weiterer Punkt, Dreamdays durchzuführen. Wie viele Dinge häufen sich in Ihrem Leben an - von anderen aber auch von Ihnen selbst? Familiärer Ballast! Finanzielle Belastungen! Sie müssen den Überblick bewahren. Dinge stürzen auf Sie ein. Neuerungen im Betrieb. Kollegen die fordern. Aufstiegsmöglichkeiten. Die Familie - und, und, und. Bei manchen ist die Liste sehr lang. Viele sind der Meinung, sie packen es allein. Und so mühen sie sich mit all dem Ballast Woche um Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Irgendwann einmal kommt dann die Frage: War's das? Nun hat ein Mensch jahrelang das Dringende getan, immer wieder das Dringende. Für die wichtigen Dinge im Leben dagegen hatte er keine Zeit. Wie auch? Er wurde ja von anderen Menschen gelebt. Ein oder mehrere ernst und ehrlich gemeinte Dreamdays - und er hätte u. U. entdeckt, dass er für andere lebt. Sein eigenes Leben aber fließt an ihm vorbei.

Mittlerweile sage ich zwei Mal pro Jahr zu meinen Kollegen: „So, ich wünsche euch ein angenehmes Wochenende. Ich gehe zu meinen Dreamdays!" „Ah ja", sagen meine Kollegen, „er geht mal wieder in sein Klosterwochenende". Nach anfänglichem Unverständnis finden meine Dreamdays immer mehr Gefallen - und auch Nachahmer.

Immer wieder werde ich von Menschen gefragt, warum ich denn diese Dreamdays durchführe. Meine Antwort ist dann:

„Bei diesen Dreamdays geht es primär um die Lebensplanung von mir und meiner Frau. Doch im Getriebe der Zeit finde ich keine Ruhe, diese Planung daheim durchzuführen. Dort ist zuviel Ablenkung. Da schaut mich dieses Buch an, jener Ordner,

da kommt ein Telefonat, es klingelt an der Tür, ... Ich muss mich an ein bis zwei Wochenenden im Jahr dazu zwingen, mich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, um meine Lebensplanung mittels Masterplan durchzuführen."

Bei mir geht es also in erster Linie darum, die verschiedensten Bereiche in meinem Leben wie Ehe, Beruf, Weiterbildung, Chor, Hobbies, Gemeinde etc. zu ordnen. Mit dem Masterplan gelingt das sehr gut.

Es gibt Menschen, die Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft haben, wo es in Bezug auf den Arbeitsplatz Fragen gibt, die man sich selbst einmal in Ruhe stellen muss. Auch der spirituelle Bereich - die Frage nach dem Sinn des Lebens - stellt sich. Besonders dann, wenn ein Mensch der Meinung ist, alles erreicht zu haben; Familie, Kinder, eine gute Ehe, Haus, Urlaub, Auto, Traumberuf und so weiter - dann aber plötzlich fragt: Und wozu das alles? Auch dazu sind Dreamdays geeignet, um Antworten auf die Frage nach dem Sinn zu erhalten.

Der Beruf. Auch hier gibt es vielerlei Probleme. Das Leben in unseren Firmen wird immer härter, komplexer und schneller. Und oft habe ich den Eindruck: Das wird alles noch viel schlimmer. Wir erleben hier erst den Anfang. Doch mit diesen Geschwindigkeiten kommen viele Menschen nicht klar: Beziehungen zwischen Menschen werden kälter, Ellenbogen werden benutzt, Mobbing, ein Begriff, den wir vor 10 Jahren noch nicht gekannt haben, ist heute ein ernstzunehmendes Problem. Wie heißt es schon in der Bibel: „Die Liebe unter den Menschen wird erkalten!" Merken Sie es auch?

Auf jeden Fall: Machen Sie sich auf den Weg. Bleiben Sie nicht daheim. Dazu mehr im Kapitel „Dreamdays - Mögliche Orte".

3 Dreamdays - Wie aus Träumen und Wünschen Ziele werden

Wer wollte das nicht? Ein Leben in Ausgewogenheit, ohne Probleme, nie mehr einen Geldmangel, immer gut leben und, und, und, ...

Aber ist es das wirklich, was Sie wollen? Ist es das, wofür Sie in Ihrem Leben kämpfen? Wenn ja - dann sollten Sie vielleicht doch Ihre Lebenszeit eher dazu nutzen, die Wochenenden bei Lotto und Toto vor Radio und Fernseher zu verbringen. Denn dort bekommen Sie das eher, was Sie auf den Dreamdays nicht bekommen. Die Erfüllung Ihrer materialistischen Wünsche.

Ich bin der vollen Überzeugung, dass ein Lotto-Millionär nicht glücklich ist. Zwar denken die meisten von uns, „wenn ich die Millionen erst mal habe", dass dies der paradiesische Zustand sein müsste - die wenigsten denken jedoch an die innerliche Verkümmerung. Sobald die materialistischen Dimensionen gesprengt sind, werden innere Werte wie Ethik, Moral, Gerechtigkeit usw. vernachlässigt und nicht mehr gepflegt.

Was dann folgt, liegt klar auf der Hand. Es gibt nachweislich Lotto-Millionäre, die wie verblendet anfangs mit dem Geld um sich geschmissen haben, die haufenweise Freunde ihr eigen nennen konnten, bis - ja, bis der Geldsegen verebbte. Irgendwann einmal kam die Steuer, irgendwann hatte man den Überblick über seine „Freunde" verloren, und irgendwann fand man sich unter der Brücke wieder.

Trotzdem haben wir Menschen lange Listen voller Wünsche und Träume. Und Millionär zu werden ist einer davon. Ganz klar. Doch nehmen Sie einmal Abstand von die-

sen materialistischen Werten: Wenn Sie einen Partner an Ihrer Seite haben, der plötzlich die Nachricht erhält: Krebs! Unheilbar! - Dann haben plötzlich die Millionen und Abermillionen auf Ihrem Konto keine Bedeutung mehr. Aus eigener Erfahrung: Sie können Gesundheit nicht kaufen.

Sie können weder Ihr Leben kaufen, noch verlängern. Das ist noch niemandem auf diesem Erdball gelungen. Gelangen Sie also in diese Dimension des Denkens und Forschens in Ihrem Leben, dann verändern sich auch Ihre Wünsche und Träume. Plötzlich wird die Familie, die Kinder, Ihre Umgebung wichtig! Ihr Egoismus muss einer Prüfung standhalten, denn zumindest sollten Sie sich immer wieder fragen: „Was habe ich dazu beigetragen, dass es zu dieser Situation kam?"

So mancher ist aus den Dreamdays mit neuen Ansätzen und neuer Lebensausrichtung wieder nach Hause gefahren.

All Ihre Wünsche und Träume sind nun mal nur Wünsche und Träume. Nichts anderes. Diese zerplatzen im nächsten Moment wie eine Seifenblase, wenn sie nicht festgemacht werden.

Festmachen können Sie solche Wünsche und Träume zunächst einmal mit dem Prinzip der Schriftlichkeit. Glauben Sie mir: Das ist eine Grundregel. Und wenn Sie mit diesem Prinzip der Schriftlichkeit einmal konkret leben, werden Sie auch in anderen Lebensbereichen feststellen, wie Ihr Gehirn entlastet wird. Sie können sich nicht alles merken.

Sie sind auf Ihren Dreamdays. Sie haben ein Problem mitgebracht. Nun fangen Sie an. Nehmen Sie einen Stift in die Hand und legen Sie ein Blatt Papier vor sich oder ein neues Heft. Beginnen Sie zu schreiben. Schreiben Sie, wie „Ihnen der Schnabel gewachsen ist". Es ist Ihr Aufschrieb, der niemand anders etwas angeht. Es sind Ihre

Gedanken, Ihr Leben betreffend. Und es ist eine Situation, von der Sie wollen, dass etwas anders wird.

Nun steht Ihr Wunsch da: „Mehr Zeit für meine Frau Karin und die Kinder Sören und Antje!"

Es ist ein Wunsch. Eine gut gemeinte Absicht. Eine Äußerung, über die sich Ihre Familie freuen wird.

Wie wird nun daraus ein Ziel?

Zielformulierungen sind

- Messbar
- Machbar

Machen Sie aus diesem wohlformulierten Wunsch ein messbares Ziel. Fragen Sie sich: „Wie soll das denn nun konkret aussehen? Was bedeutet eigentlich ‚mehr Zeit'?"

Eben. Was bedeutet „mehr Zeit"? Eine Stunde pro Tag? Eine ganze Woche? Im Urlaub?

Bestimmt wollen Sie an den Wochentagen mehr Zeit für Ihre Lieben haben. Analysieren Sie die momentane Situation:

„Wie sieht es denn momentan aus?"

Wenn Sie antworten: „Viel zu wenig!" Dann ist das nicht unbedingt aussagekräftig. Strengen Sie sich ein wenig an und lassen Sie die vergangenen Tage und Wochen

einmal Revue passieren. Wie viel Zeit war da übrig?

Okay, es waren im Schnitt 10 - 15 Minuten pro Tag. Wenn Sie ehrlich sind. Und ehrlich wollen Sie ja sein. Immer wieder kam am Abend etwas dazwischen. Eine Geschäftsreise, ein Meeting am Abend, der Besuch von Freunden, der Tennisabend, der Fußballabend usw.

Analysieren Sie weiter. Was muss von all Ihren Aktivitäten wirklich sein? Was ist wichtig? Vergessen Sie einmal das Dringende! Denken Sie an das Wichtige! Welchen Stellenwert haben Freunde, der Verein, das späte Meeting in Ihrem Lebensalltag? Wie unwichtig würde das alles sein, wenn Ihr Partner krank wäre? Was würden Sie alles daran setzen, zumindest abends daheim zu sein, um zu trösten, zu lieben, zu umsorgen, ... Wenn der andere mal nicht mehr da ist, dann stellt sich uns plötzlich die Frage: „Warum haben wir nicht mehr Zeit miteinander verbracht?"

Während ich diese Zeilen schreibe, wird ein Bekannter von uns an Krebs operiert. Bösartiger Krebs. Knapp über 40 Jahre ist er. Noch vor einer Woche wusste er nichts davon. Aber was er jetzt weiß ist, dass es sein ganzes Leben umgekrempelt hat! Von Jetzt auf Gleich. Und er überlegt und denkt nach: Was sind die wirklich wichtigen Dinge in meinem Leben? Sind es die vielen Sportveranstaltungen? Sind es die endlosen Stunden vor dem Fernseher? Ist es der Lottogewinn auf den ich warte?

Sie sind auf einem Dreamday-Wochenende - und mit irgend etwas wollen Sie ja nach Hause kommen. Entweder ist es beim ersten Mal nur der Wunsch, wiederzukommen und ein solches Wochenende zu wiederholen, oder aber Sie gehen mit konkreten Vorstellungen nach Hause.

Im Herbst 2003 bin ich beispielsweise mit einem konkreten Vorsatz nach Hause gefahren: „2004 - mein bestes Jahr!" Dieses Motto der Firma „www.ziele.de" hat mich

persönlich stark begeistert. Und diese Begeisterung hat Motivation in mir entzündet, voranzugehen, neue Wege einzuschlagen, Dinge auszuprobieren, die ich bisher nicht gewagt habe. Ein Ergebnis davon ist dieses Buch. Aber auch andere Bereiche meines Lebens habe ich dadurch um- bzw. neu gestaltet.

Ja, Sie brauchen Ziele. Sie wollen bestimmte Dinge in Ihrem Leben ändern. Vielleicht sind Sie mit einem großen Problem in diese Dreamdays gekommen. Das Problem ist jetzt nicht mehr so groß. Und vor allen Dingen: Es hat andere Dimensionen angenommen.

An meinem ersten „Kloster-Dreamday-Wochenende" lernte ich einen Manager kennen. Am Samstag Nachmittag trafen wir uns auf einen Kaffee und gingen dann in den Klostergarten, um miteinander zu sprechen. Wir tauschten die üblichen Informationen aus, und nach einer halben Stunden begann dieser mitten im Leben stehende Manager auszupacken. Ich war begeistert. Da öffnet sich ein Mensch einem ihm unbekannten Menschen gegenüber und packt aus. Ich habe zugehört und zugehört und habe erlebt, dass auch Manager einsame Menschen sein können.

Das Ergebnis aber dieser Dreamdays für ihn (er war eine gute Woche in diesem Kloster): Die Abgründe, vor denen er stand, haben eine neue Dimension angenommen. Sie waren plötzlich nicht mehr so tief. Und er sah nun auch Brücken und andere Hilfsmittel. Er sah wieder Menschen. Und er sah die Dinge, welche er hinter sich lassen wollte und musste. So handelte er. Heute ist er froh über diese Tage und über die Ziele und Neuorientierungen sowie Korrekturen, welche er vorgenommen hat.

Ziele zu setzen kann nur schriftlich erfolgen. Keine Kopfziele. Nein, nur schriftlich. Wie Sie letztlich Ihre Ziele und Ihr Leben neu angehen - das können Sie selbst entscheiden. Aber die Formulierung muss schriftlich geschehen. Wenn es nur im Kopf geschieht - dann wird es nicht kontrollierbar. Wenn Sie es aber schriftlich fixiert ha-

ben, dann können Sie sich selbst kontrollieren und den weiteren Verlauf klipp und klar sehen. Sie sehen dann auch: Hoppla, das Ziel so und so zu setzen, das war wohl etwas euphorisch! Also sollten Sie es neu formulieren. Doch auf der anderen Seite können Sie bei Erreichung Ihrer Ziele die Erfolge feiern und frisch motiviert weitergehen.

Ein Dreamday-Wochenende ist also ein Wochenende, um weiterzukommen, und sich darauf einzulassen, in der Stille und in aller Ruhe und Abgeschiedenheit, ungestört Antworten zu finden auf Fragen, die das Leben stellt.

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr erstes Dreamday-Wochenende mit leeren Blättern ausgeht. Keine Angst. Sie befinden sich in guter Gesellschaft. Ich selbst musste ein solches Wochenende erst einmal in einem Kloster testen, die Umgebung und die Gewohnheiten abklären - aber dann war es geritzt.

Sie werden vielleicht von Dreamdays nach Hause fahren und sagen: „Ich habe keine Antworten gefunden und hatte doch so viele Fragen!" Keine Panik! Notieren Sie sich diese Fragen. Legen Sie diese in eine Hängemappe und verwenden Sie diese Hängemappe zukünftig als Ihren Fragepool. Bei den nächsten Dreamdays ist diese Hängemappe Ihr Schatz: Alle ungelösten Dinge liegen dort und warten nun in aller Ruhe auf Antworten.

Vielleicht wird mir bei den Dreamdays auch klar, dass ich in einer Reizüberflutung lebe. Fernsehen, Internet, Zeitungen - alle wollen nur das Eine: „Befass dich mit mir, denn ich habe Unterhaltung und Informationen! Du willst doch auf dem Laufenden sein! Mitreden können! Das Neueste wissen! Ich (das Medium) habe dies alles für dich in Hülle und Fülle!" Kennen Sie auch dieses innere Flüstern des „Nun nimm mich schon in die Hand" - und schon sind Sie die nächsten Minuten abgelenkt. Sei es durch die Tageszeitung oder das neueste Magazin.

Wenn Ihnen das mit der Reizüberflutung klar geworden ist - und Sie diese auch als störend empfinden - können Sie einmal folgende Fragen für sich durchgehen und auch beantworten:

- Tageszeitung abbestellen?
- Feste Internetzeiten einplanen?
- Fernseher für 2 Monate abschaffen?
- Sich morgens nicht mit Nachrichten sondern mit einem Weckton wecken lassen?

Ist es denn so, das Sie wirklich immer alles wissen müssen? Meine Frau und ich haben seit über 20 Jahren kein Fernsehgerät. Auch keine Tageszeitung. Und glauben Sie uns: Das, was wichtig ist bzw. was Nachrichtenagenturen meinen, es sei wichtig, bekommen wir mit. Wir bekommen auch mit, wenn wieder in irgendeinem Land ein Blutbad angerichtet wurde, wenn Krieg ausgebrochen ist. Wir sind auf dem Laufenden, nur wir müssen nicht immer alles gesehen haben. Es ist nicht alles Gold was ein Bild ist.

Dagegen sind wir leidenschaftliche Hörbuch- und Hörspiel-Fans. Meine Frau hat das Lesen entdeckt in all den Jahren, unsere Kreativität in den verschiedensten Lebensbereichen ist gewachsen, wir treffen uns mit Bekannten zu einem Gespräch - und bei richtig guten Filmen sind wir auch im Kino anzutreffen.

4 Dreamdays - Hilfen zur Durchführung

Sobald ich am Freitag Abend in meiner Zelle alleine bin, stelle ich mir immer wieder Fragen folgender Art:

- Was hat sich seit meinen letzten Dreamdays geändert?
- Weswegen führe ich jetzt Dreamdays durch?
- Wie soll es in einem halben Jahr aussehen?
- Wo sind neue Punkte in meinem Leben hinzugekommen?
- Wie habe ich die offenen Fragen behandelt?
- Welche Lebensrollen musste ich bearbeiten?
- Welche Lebensrollen konnte ich bearbeiten?
- Welche Lebensrollen sind nicht mehr aktuell?
- Wo sind neue Lebensrollen hinzugekommen?
- Welche neuen Probleme haben sich ergeben?
- Welche offenen Punkte muss ich erneut auf meine Liste nehmen?
- Wo habe ich Antworten gefunden auf mein Leben?
- Wie bin ich zufrieden?
- usw.

Letztlich geht es immer wieder um die Sinnfrage. Nach dem „Wohin", nach dem „Warum". Was soll das alles? Warum bin ich hier? Wie kam ich in diese Situation? Wie geht's weiter?

Dreamdays sind eine grandiose Art, Schlussstriche zu ziehen. Altes lasse ich hinter mir, ich konzentriere mich auf das Neue, auf das, was nun vor mir liegt.

Dreamdays sollten nicht unter Zwang durchgeführt werden. Frei nach dem Motto, dass in meinem tempus genau ein halbes Jahr später das nächste Wochenende reserviert ist. Dreamdays machen dann richtig Sinn, wenn ich darauf zulebe. Von einem Dreamday-Wochenende zum nächsten.

Und wenn Sie nur ein gutes Buch dabei haben, an diesen Dreamdays viel schlafen und spazieren gehen wollen - dann bitte tun Sie es. Es ist doch Ihr Wochenende. Gönnen Sie sich diese Dinge, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Einer meiner Bekannten, der mit auf Dreamdays war, legte sich am Samstag hin und schlief und schlief. Gegen Abend stand er auf und sagte: „Das hätte ich zu Hause nicht geschafft! Das wäre nicht möglich gewesen! Aber hier habe ich es mir gegönnt." In der folgenden Nacht schlief er noch einmal so viel - doch nachdem er sich am Sonntagmorgen über einige Punkte in seinem Leben Klarheit verschafft hatte, ging er mit voller Energie in die Zukunft. Auch das können Dreamdays sein.

Sie reden und reden! Tagein, tagaus! Geschäftlich und privat. Also gehen Sie den Samstag einmal schweigend an. Vereinbaren Sie mit sich einen „Tag des Schweigens". Sie haben alles, was Sie brauchen? Verbringen Sie Spaziergänge, Meditationen, Lesestunden einmal ganz anders - schweigend. Und gegen Abend, wenn Sie sich evtl. mit anderen Menschen treffen, brechen Sie das Schweigen - wenn Sie es wollen. Vielleicht bedeutete Ihnen dieser Tag so viel und brachte Ihnen innerlich so viel Erfüllung, dass Sie ihn alleine und schweigend ausklingen lassen möchten. Nächste Woche reden Sie wieder genug!

Nehmen Sie ein Diktiergerät mit. Diktiergerät? Warum denn das?

Ein Diktiergerät ist das zeitsparendste Gerät, das es gibt. Gründe dafür:

- Sie tragen es immer bei sich
- Informationen sind flugs aufgesprochen
- Ihr Kopf bleibt frei für Wichtiges
- Nun können Sie Dinge nicht mehr vergessen

Befreien Sie sich von dem Zwang zu denken, Ihre eigene Stimme klinge befremdend. Nur Sie hören sich doch! Sie sprechen ja Dinge für sich selbst auf! Auch hier gilt wieder das Prinzip: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!" Sobald Sie sich an Ihre Stimme gewöhnt haben, werden Sie dieses Hilfsmittel nicht mehr missen wollen. Und sobald Sie die ersten wichtigen Punkte vergessen haben („Mann oh Mann, wie war das noch? Vorhin im Auto habe ich noch angestrengt darüber nachgedacht"), werden Sie ihre Stimme lieben. Immer vorausgesetzt: Das Gerät wird spätestens am Abend abgehört und die Informationen übertragen und entsprechend weitergeleitet oder erledigt.

Mir kommen die meisten Ideen beim Autofahren, im Zug, beim Joggen oder beim Spaziergang mit meiner Frau - also immer in Situationen, wenn ich schlecht schreiben kann. Bei Spaziergängen durch die Wälder des Schwarzwalds mit meiner Frau ist es so, dass wir immer wieder über Aktivitäten, anstehende Termine, Planungen etc. sprechen. Diese Ergebnisse werden auf das Band gesprochen und nach der Rückkehr schnellstens erledigt.

Und nun überlegen Sie einmal: In wie vielen Situationen hätte sich ein Diktiergerät schon als sinnvoll erwiesen? Wie oft hatten Sie schon Gedanken, Ideen, Einfälle und waren unterwegs - am Ziel angekommen konnten Sie sich jedoch nicht mehr daran erinnern.

Und dann überlegen Sie, in welcher Relation die Anschaffungskosten eines solchen Geräts zu den vergessenen Dingen stehen. Die Antwort liegt klar auf der Hand: Mit dem Diktiergerät haben Sie erhebliche Einsparungen.
Und nun die Kombination von Dreamdays und Diktiergerät. Ich verbringe meine Zeit im Kloster nicht nur in der Zelle. Ich führe auch Gespräche oder sitze nur in einer wundervollen Ecke im Klostergarten. Oder ich bin längere Zeit unterwegs in den alten Klostergemäuern, entfernt von jeglichem Papier. Hier tritt das Diktiergerät in Aktion.

Im Normalfall wird ihr Kopf freier und freier. Wenn ich am Freitag Abend im Kloster eintreffe, bin ich spätestens im Laufe des Samstag Morgen „in einer anderen Welt" . Und in dieser „anderen Welt" habe ich plötzlich den Kopf frei für mein Leben. Kann frei atmen. Kann wieder neu denken. Habe die Welt offen vor mir. Wie gesagt, im Normalfall.

Wieder frei denken zu können ist eine wunderbare Sache. Sie haben wieder Ideen. Und sich diese Ideen im Kopf zu merken ist zu schade, zu aufwändig und außerdem viel zu gefährlich. Denn die nächste Idee, der nächste Gedanke macht Ihre erste Idee wieder zunichte.

In meiner Zelle angekommen übertrage ich das Gesprochene auf Papier und arbeite die Gedanken weiter aus. So mancher dieser Gedanken war Anstoß für ein neues Projekt!

Übrigens: Wenn Sie sich in das Thema „Diktieren" weiter vertiefen wollen: Im tempus Katalog finden Sie nicht nur Diktiergeräte sondern auch eine entsprechende Anleitung (www.tempus.de)

Natürlich kann man auch zu solchen Dreamdays unerledigte Aufgaben mitnehmen, um dadurch einen klaren Kopf zu bekommen. Das heißt, ich packe mir einen Koffer

voll mit Unerledigtem und gehe in das Wochenende. Warum nicht, wenn das eine Voraussetzung zu weiteren Dreamdays ist? Wenn durch diese unerledigten Dinge Blockaden vorhanden sind, dann muss ich das zuerst anpacken. Aber bitte beachten Sie eins: Das muss die Ausnahme sein. Einmal können Sie Unerledigtes mitnehmen. Doch ein Dreamday-Wochenende ist zu schade zum Aufarbeiten.

Mein Bekannter, der mich immer bei diesen Dreamdays begleitet, hat öfters dieses Problem. Da er durch seinen ausgefüllten Arbeitstag im Außendienst oft nicht zu den wichtigen organisatorischen Tätigkeiten in seinem Büro kommt, nutzt er diese Dreamdays, um äußerlich aufzuräumen. Eine innere Ausrichtung kann erst geschehen, wenn das Äußere stimmt.

Dreamdays sind aber auch dazu da, um alles einmal auszubreiten. Wie kann das gehen? Beginnen Sie am Samstagmorgen damit, auf dem Boden anhand kleiner Karten Ihr ganzes Leben vor sich auszubreiten. Schreiben Sie und schreiben Sie nochmals alle Bereiche Ihres Lebens auf, die Ihnen einfallen. Situationen, Gedanken, Ideen, Einfälle, Kurioses usw. Schreiben Sie ohne Wertung. Jede Karte hat ihre Berechtigung. Für jeden dieser Gedanken ein Kärtchen. Ohne konkret über die einzelnen Punkte nachzudenken, nehmen Sie sich ein bis zwei Stunden Zeit und notieren Sie alle diese Dinge. Verwenden Sie farbige Karten, für jedes Thema eine andere Farbe. Legen Sie die Karten in ihrem Zimmer aus. Schließen Sie sich vorher ein - denn das hat nun wirklich niemanden zu interessieren. Danach gehen Sie einen Kaffee trinken und kommen nach ca. einer halben Stunde zurück. Ihr Brainstorming Prozess ist beendet. Jetzt geht es an die Feinarbeit. Sie sehen auf dem Boden alle Karten. Bunt durcheinander. Beginnen Sie nun die Karten zu sortieren. Fangen Sie mit dem größten Stapel an. Gehen Sie alle notierten Punkte durch stellen sich dabei Fragen wie:

- Was hat es damit auf sich?
- Warum habe ich es aufgeschrieben?
- Wie gehe ich damit um?
- Blockiert mich dieser Punkt in meinem Leben?
- Freue ich mich über diesen Punkt?
- Wenn es Probleme gibt: Gibt es Lösungen?
- Ist die Bearbeitung dieses Punktes dringend?
- Muss ich an diesem Punkt etwas verändern?
- Muss ich mit einem Menschen darüber reden?
- Wer weiß außerdem auch noch davon?
- Behindert dieser Punkt meine Ziele?
- Wie katastrophal sieht mein Leben aus?
- Was muss ich wie, wann sortieren?
- Habe ich einen Plan für mein Leben?

Diese Ehrlichkeit vor sich selbst wird Ihnen ein neues Blickfeld für Ihr Leben schenken. Aus der Vergangenheit lernen, die Gegenwart betrachten, Zukunft planen.

5 Dreamdays - Mögliche Orte

Im Kapitel „Dreamdays - Sinn und Zweck” berichtete ich, dass meine Kollegen sagen „Ah ja, er geht mal wieder in sein Klosterwochenende”.

Genau. Ich habe für meine Dreamdays ein hübsches, kleines Kloster nahe Heilbronn gefunden. Dort finde ich mich dann jeweils für ein Wochenende ein. Gefunden habe ich diese Stätte über einen Klosterführer. Aber nicht etwa, weil Klosteraufenthalte seit geraumer Zeit bei Managern Trendy sind. Nein, mein Weg führte mich ins Kloster, weil ich hier genau den Ort gesucht und gefunden habe, der meinem Vorhaben entspricht. Abschottung und Stille. Hier schaffe ich Dinge, welche ich am Schreibtisch zu Hause nicht schaffe. Hochkonzentriertes Arbeiten, einzig abgelenkt durch die angebotenen Andachten, die Mahlzeiten und Anrufe meiner Frau.



Meine Zelle im Kloster. Einfaches Leben, hocheffektives Arbeiten!

Es gibt Menschen, die ziehen sich in ein Schnellrestaurant zurück. Sie verlassen ihr zu Hause am frühen Morgen, gehen in besagte Lokalität und verbringen dort ihren Dreamday. Das Getriebe, Gelärme und Gedränge fördert ihre Kreativität. Zwischendurch wieder einmal aufstehen, das Tablett mit Donuts und frischem Kaffee füllen. Doch dafür müssen Sie der Typ sein.

Und dann gibt es Menschen, die suchen ein Hotelzimmer auf in einer Stadt in unmittelbarer Nähe des Wohnorts. Einfach weg von zu Hause. Nur einmal für eine gewisse Zeitspanne raus aus allem und alleine sein. Sie checken dort ein und verbringen dann ihren Dreamday dort. Doch dafür müssen Sie der Typ sein.
Natürlich gibt es auch noch die Naturverbundenen. Die packen Samstag Morgen ihr Bündel mit allem was sie brauchen und machen sich auf den Weg in die Natur. Sie schalten an ihrem Ziel ab und gehen in ihren Dreamday über - und in ihm auf. Doch dafür müssen Sie der Typ sein.

Ich erinnere mich noch an meine ersten Dreamdays. Das war eine ganze Woche. Ganz alleine habe ich mich in die Novemberstille Nordjütlands in Dänemark zurückgezogen. Diese Tage waren ein voller Gewinn. Spaziergänge, Ausflüge nach Norwegen, Stille - und lange Abende mit Herbststürmen. Doch dafür müssen Sie der Typ sein.

Sie haben es gelesen: Doch dafür müssen Sie der Typ sein. Ja, wir Menschen sind alle unterschiedlich geprägt und gebaut, haben alle andere Neigungen und Stärken. An dieser Stelle möchte ich auf das DISG Persönlichkeits-Profil verweisen. Das ist wie geschaffen für einen Dreamday, seine Stärken und Schwächen zu analysieren und dann zu merken: Das bin also ich. Ich kann das und das gut. Warum handle ich nicht einmal nach meinen Stärken und Neigungen? Vielleicht lösen sich dadurch manche Probleme und Spannungen!

Schon öfters habe ich probiert, Dreamdays daheim durchzuführen. Und komischerweise bin ich jedes Mal gescheitert. Die Gründe liegen auf der Hand: Um abzuschalten und hochkonzentriert zu arbeiten, benötigen Sie eine andere Umgebung. In Ihrer Wohnung, in Ihrem Haus, in der Umgebung, wo Sie tagtäglich zu tun haben, da werden immer wieder andere Dinge wichtiger sein und Sie in Beschlag nehmen. Da werden Ihre Kinder kommen und am Samstag Nachmittag quängeln, jetzt endlich bei diesem schönen Wetter rauszugehen. Oder aber Ihr Partner kommt und sagt: Was wäre das schön, wenn DU jetzt Zeit hättest! Alle diese Dinge können Ihre guten Vorsätze zerstören.

6 Dreamdays - Motivation

Irgendwann einmal fragen Sie sich: „Was bringt's denn nun eigentlich? Wenn ich aus den vergangenen Dreamdays Resümee ziehe - wo stand ich damals - und wo stehe ich jetzt? Haben sie den gewünschten Effekt gebracht, nämlich dass ich mein Leben anders lebe, dass ich mich in Bereichen meines Lebens geändert habe?”

Diese Fragen des „Was bringt's” müssen Sie für sich selbst ganz ehrlich beantworten. Glauben Sie mir: Wenn Sie Veränderungen durchlaufen haben, merken andere dies.

Welche Motivation habe ich, dass ich ein bis zwei Mal pro Jahr ein solches Wochenende plane, durchlebe und auswerte? Zu Beginn war es die Motivation des Neuen. Jetzt wirklich ganz allein mit mir im Kloster. Im Gepäck mein Großprojekt „Leben”. Da kommen schon Fragen auf wie:

- Welches Umfeld erwartet mich?
- Was erwartet mich persönlich innerlich an diesem Wochenende?
- Wie werde ich von hier wieder gehen?
- Gibt es eine Wiederholung?
- Mit welchen Eindrücken, Zielen, Visionen gehe ich in die Zukunft?

Ein vielleicht banales Beispiel für Motivation aus dem Jahre 2003. Im Oktober ging die Firma ziele.de ans Netz. Mit einem reinen Internetgeschäft deckt diese Firma alles rund ums Thema „Ziele” ab. Soweit, so gut! Was motivierte mich? Mich motivierte der Slogan der Firma: „2004 - Ihr bestes Jahr!” Über einen Monat ging dieser Slogan in meinen Gehirnwindungen spazieren - dann machte es KLICK.

„Na klar", dachte ich mir. „2004 wird dein bestes Jahr! Warum denn eigentlich nicht?" Und mit diesem Grundtenor gehe ich zielgerichtet in das Jahr 2004 - und auch in die folgenden Jahre.

2004 wird in bestimmten Bereichen meines Lebens mein bestes Jahr. Denn ich versuche an den Dreamdays herauszubekommen, wo ich noch besser werden kann, wo Schwachstellen ausgemerzt werden sollten und wo ich erstklassig werde. Damit möchte ich nicht mein Ego füttern und stärken, sondern stelle für mich den Aspekt des Dienens in den Mittelpunkt mit der Frage: Wo kann ich mit meinen Gaben und Fähigkeiten so gut werden, dass ich anderen damit helfen kann, auch gut zu werden?

Es geht um eine ständige Verbesserung in den verschiedenen Lebensbereichen. Nicht stehen bleiben! Weitergehen! Das will ich, solange ich gesund bin und das kann! Sie und ich sind mit den verschiedensten Gaben und Fähigkeiten ausgestattet - warum sollen diese nicht ausgebaut bzw. ausgereizt werden?

Wenn Sie einen solchen Motivationsschub - „dieses Jahr wird dein bestes Jahr" - in sich haben, dann gehen Sie automatisch an viele Dinge anders heran. Nämlich mit der Frage: Kann dieses Jahr, wenn ich das und das tue, mein bestes Jahr werden?

Was ist heute meine Motivation? Die Motivation heißt „Leben". Meine innere Einstellung dem Leben gegenüber verlangt, dass ich mehr aus dem Geschenk Leben mache als bisher. Ehrlich: Was könnte in unserer Gesellschaft, in unseren Vereinen, Gemeinden usw. alles geschehen, wenn wir mehr aus uns machen würden? Wenn wir uns den Sachen, die uns wichtig sind, verschreiben und zu 100% dahinter stehen und sie verteidigen!

Ein kleines Beispiel: In der Zeit, in der dieses Buch entstand, besuchte ich neben meinem 8 Stunden Tag in der Firma eine Abendschule zur Absolvierung des Betriebs-

wirts. Im Gespräch mit Kollegen höre ich dann oft: „Oh je, ich studiere gerade Kautschwissenschaften!" oder „Was? Am Feierabend noch auf die Schule gehen? Nein Danke!" - Denken Sie nicht, es wäre mir oft leicht gefallen, nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Schule zu gehen. Oder manches Wochenende mit der Schule zu füllen. Aber es war mir wichtig.

Und warum war es mir wichtig? Weil ich ein Ziel vor Augen habe. Das Ziel „Leben" - lebenswertes Leben. Und ein Baustein davon ist der Abschluss des Kurses „Betriebswirt"! Ziele in Ihrem Leben können ganz anders aussehen - doch es ist wichtig, dass Sie Ziele haben und diese auch verfolgen.

Die Motivation etwas zu machen, muss aus Ihrem Inneren, aus Ihrer inneren Einstellung kommen, ansonsten riecht es aufgesetzt. Sie müssen Veränderung wollen, nur so hat eine veränderte Zukunft eine Chance. Veränderung geschieht nie dadurch, dass Sie die Hände in den Schoß legen und warten, dass weltbewegende Dinge geschehen. Wie sagt schon ein chinesisches Sprichwort? „Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt!"

Und wie erfahre ich, was ich in meinem Inneren will? Nun, mit dem ersten Schritt. Entfernen Sie sich einmal ein wenig von Ihrer Komfortzone. Tun Sie einmal das, was andere nicht tun.

Um herauszufinden, was Ihr Inneres will - dazu brauchen Sie Ruhe und Zeit! So etwas wird nicht zwischen einer Tasse Kaffee und dem nächsten Termin entschieden. Genau deswegen rate ich Ihnen zu Dreamdays. Denn durch die regelmäßige Durchführung solcher Wochenenden und Ihre Ehrlichkeit sich selbst gegenüber kommen Sie langsam aber stetig zu dem Geheimnis, welches Ihr Leben ausmacht. Ihre innere Einstellung. Klärung der Sinnfrage. Setzen neuer Ziele.

7 Dreamdays - Wann? Wie oft? Wie starte ich? Was ist zu tun?

Die Dauer der Dreamdays ist für jeden Menschen individuell, gewiss. Doch vertrete ich den Grundsatz, dass effektive Dreamdays mindestens ein Wochenende in Anspruch nehmen sollten. Denken Sie daran: Sie schneiden sich zwei volle Tage aus einem halben Jahr heraus - nur für sich. Bedenken Sie einmal, wie viel Zeit Sie für sich vor dem Fernsehgerät verbringen, beim Tageszeitung lesen, beim Gedanken nachhängen, wie viele Stunden Sie mit unwichtigen und überflüssigen Dingen verbringen ... Da kommt doch einiges zusammen. Und vier Tage insgesamt in einem Jahr? Das sind 1 %!

Immer wieder habe ich versucht, einen Dreamday in meinen Jahresplan einzubauen. Eine sehr gute Anleitung für einen solchen Tag finden Sie im „Formularpaket für engagierte Christen" von tempus. Ein Dreamday sieht so aus, dass am Morgen das Bündel gepackt wird. Alles, was Sie für einen solchen Tag benötigen, packen Sie in Ihren Rucksack. Ein Vesper, etwas zu Trinken, evtl. eine Wanderkarte, Stift und Papier. Vergessen Sie Ihr tempus-Zeitplansystem nicht.

So bepackt machen Sie sich auf den Weg. Suchen Sie sich an einem schönen Tag ein schönes Ziel. Vielleicht sind Sie den Weg früher schon einmal gegangen und haben festgestellt, dass die eine oder andere Bank am Wegesrand steht und geradezu einlädt, sich eine Rast zu gönnen. Oder Sie suchen sich die Spitze eines Berges und gehen auf diesen zu. Wenn Sie dann am Ziel angelangt sind, gönnen Sie sich Ruhe. Und genießen Sie, angekommen zu sein.

Sie sind angekommen und packen aus. Ihr Vesper, das Trinken und Ihre Anliegen, Gründe, warum Sie diesen Dreamday in Angriff genommen haben. Und dann geht's los mit dem Arbeiten.

Dies habe ich einige Jahre lang versucht. Ich selbst habe nie diese Disziplin aufbringen können, den Tag konsequent durchzuziehen. Immer wieder haben andere Dinge eine höhere Priorität erhalten - und so starb der Dreamday kurzerhand wieder.

Mit dem Wochenende ist das etwas anderes. Hier buche ich mich in „mein" Kloster ein. Ich melde mich verbindlich an - und diese Verbindlichkeit ist schon einmal 50% der Miete.

Ich reise immer Freitag mittags ab und erreiche mein Ziel am späten Nachmittag. Dann heißt es erst einmal: Ankommen, auspacken, einziehen.

Nach dieser Prozedur laden die Benediktiner-Brüder herzlich ein, an der Vesper teilzunehmen. Eine schöne Zeit der Andacht, um sich auch spirituell einzufinden. Daran schließt sich das Abendessen in der Runde mit den freundlichen Brüdern an. Ab und zu besteht auch da die Möglichkeit, das Essen schweigend einzunehmen. Eine für mich absolut interessante und neue Erfahrung.

Dann gegen 19.45 Uhr eine erneute Andacht, das Komplet. Übrigens sind alle Veranstaltungen freiwillig. Auch eine Teilnahme am Essen ist freiwillig.

So gegen 20.30 Uhr bin ich dann in meiner „Zelle". So nennt sich die Stube, welche einem die Brüder zur Verfügung stellen. Einfach eingerichtet, das Nötigste ist da. Und das ist auch gut so. Die einfache Einrichtung lenkt nicht ab, hocheffektives Arbeiten ist angesagt. Damit dies möglich ist, sollte auch der Schlaf nicht zu kurz kommen. Ich versuche spätestens gegen 23 Uhr im Bett zu sein.

Die Uhrzeit des Aufstehens bleibt jedem überlassen. Sie selbst müssen wissen, was heute zu tun ist. Sie selbst wissen, warum Sie hier sind und welche Ergebnisse erzielt werden sollen / müssen.

Starten Sie doch in den Samstag einmal ganz anders. Beginnen Sie mit Frühsport, oder beginnen Sie mit einem stillen Spaziergang. Ziemlich früh, wenn noch alles schläft, wenn alles ruhig ist, wenn der Tag noch frisch riecht - dann ziehen Sie sich an, gehen hinaus und lassen beim Gehen Ihre Seele baumeln. Stellen Sie ihr Gehirn auf Durchzug. Atmen Sie durch. Genießen Sie die frische Luft. Freuen Sie sich über dieses Wochenende und die Ergebnisse, die Sie erreichen werden.

Auch wenn ich mit einem Bekannten regelmäßig zu den Dreamdays fahre: Der Samstag gehört jedem allein. Hier packe ich meine Vorhaben aus. Warum bin ich hierher gekommen? Fragen und Antworten.

Der Masterplan ist ein wichtiges Instrument an meinen Dreamdays. Denn der Masterplan beinhaltet alle meine Lebensrollen, in denen ich mich derzeit befinde. Hier ist alles niedergeschrieben. Bisher erreichte Ziele, neue Ziele. Mit dem Masterplan führe ich eine Inventur meines Lebens durch. Das Positive am Masterplan: Er ist kompakt, leicht verständlich und aussagekräftig.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Und ich bin überrascht, wie dann am Samstag Abend die Welt wieder anders aussieht. Für einige - nicht für alle - Dinge habe ich Antworten gefunden, habe Lichtblicke am Horizont meines Lebens entdeckt, konnte neue Wege finden. Und ich gehe mit einer neuen Ruhe in die Nacht. Doch vorher wird „gefeiert". In einer fröhlichen Runde - auch mit anderen Besuchern im Kloster oder mit den Brüdern - reden wir über Gott und die Welt. Diese Prozedere gehört einfach dazu. Damit schließe ich die vergangene Zeit ab. Sie ist durchlebt und noch einmal durchgearbeitet worden. Morgen, am Sonntag, geht es mit einer neuen Zielausrichtung in die

Zukunft. Irgendwann muss das Alte hinter mir bleiben. Dieser Abend ist die „Schnittstelle", wo ich Altes hinter mich werfe und Neues angehe.

Der Sonntag dient noch einmal der Nachbereitung. Dinge, die nicht zu schaffen waren. Terminliche Neuorientierungen durch Kontrolle und Durchsicht des Masterplan. Hier entdecken Sie plötzlich auch, ob Sie sich verkalkuliert haben. Was vor einem halben Jahr noch durchaus realistisch war, stellt sich jetzt vielleicht als fataler Fehler dar. Besonders dann, wenn Sie jemand sind, der aufschiebt, der nicht Nein sagen kann usw. Sie erhalten einen Augenöffner - und plötzlich wird Ihnen klar, warum es im Leben so und so aussieht.

Das Wochenende dient in erster Linie mir, mich einmal herauszunehmen aus dem geordneten Tagesablauf. Aber es dient auch den Menschen, die mit mir zusammen leben. Sie entdecken die Veränderungen, die durch ein solches Wochenende entstehen. Und die Menschen um mich herum merken selbst, dass Leben plötzlich ganz anders funktioniert.

Noch eine Hilfe für Sie: Was kann ich denn alles tun, wenn ich keinen Masterplan besitze? Hier einige Beispiele:

A. Besorgen Sie sich ein gutes Buch. Ein persönlicher Tipp von mir ist das Buch „Ordne Dein Leben" von Gordon MacDonald. Dieses erhalten Sie für 13,95 EUR bei www.tempus.de .
B. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken - dann denken Sie einmal über Ihre größten Erfolge nach, die Sie bislang erreicht haben. Denken Sie darüber nach, wie es dazu kam. Welche Steine haben Sie dadurch ins Rollen gebracht? Welche Veränderungen sind dadurch bei Ihnen und an anderen Menschen geschehen? Prüfen Sie dann den momentanen IST-Zustand. Das bedeutet: Gibt es solche Erfolge auch heute noch in meinem Leben? Stehe ich vor Erfolgserlebnissen? Wie ging

ich mit dem Erfolg um? Habe ich mich auf den Lorbeeren ausgeruht? Wenn momentan keine Erfolge zu feiern sind: Wie kann ich dahin kommen, das es wieder etwas zum Feiern gibt?

C. Wie ist es um Ihre Fitness bestellt? Geistige und körperliche Fitness sind zwei außerordentlich wichtige Punkte, um weiter zu kommen. Prüfen Sie beim Punkt „Geistige Fitness", wann Sie Ihr letztes Buch gelesen oder gehört haben. Wie viele Stunden verbringen Sie vor dem Internet oder Fernseher? Wann hatten Sie die letzten sinnerfüllten Gespräche mit Freunden oder Ihrem Partner? Schreiben Sie Briefe? Wenn ja, nur mit dem PC? Oder auch per Hand? Und ein Tagebuch?

D. Wie ist es um Ihre körperliche Fitness bestellt? Es ist so: Geistige und körperliche Fitness sind zwei außerordentlich wichtige Punkte, um weiter zu kommen. Wann waren Sie das letzte Mal spazieren? Wann walken? Wann joggen? Prüfen Sie Ihr Essverhalten! Wie oft essen Sie noch nach 20 Uhr? Was und wie viel trinken Sie den Tag über? Wie steht's mit Frittiertem und Süßigkeiten? Wie oft essen Sie am Tag? Nur „Just for fun" oder dann, wenn Sie wirklich Hunger haben? Welches Gewicht zeigt Ihre Waage heute an? Welches vor einem Vierteljahr? Wann haben Sie sich das letzte Mal beim Arzt durchchecken und Ihr Blut kontrollieren lassen?

E. Planen Sie erfolgreich Ihren Tag. Wie sollen Ihre Tage weiter verlaufen? Beginnen Sie aufzulisten, welche Projekte momentan dominieren. Vielleicht gibt es eine ganze Menge davon. Viele sind unerledigt bzw. noch nicht einmal begonnen. Listen Sie diese Projekte auf, priorisieren Sie diese nach der A,B,C-Methode. Vereinbaren Sie mit sich, diese Liste täglich durchzusehen. Dasselbe tun Sie auch bei den Dingen, die Sie aufgeschoben haben. Dieses „Wider die Aufschieberitis" ist ein ungemein wichtiger Punkt. Aufschieber betrügen sich mit jeder aufgeschobenen Aktion mehr und mehr. Denn das meiste davon muss sowieso irgendwann einmal erledigt werden. Und wenn wir dann einmal meinen, jetzt können wir diese aufgeschobenen Dinge anpacken - gerade dann erleben wir, dass sich wichtige und unaufschiebbare Aktionen angemeldet haben. Überlegen Sie auch, wie Sie zukünftig mit dem Aufschieben umgehen wollen.

F. Dreamdays sind Zeiten, wo Sie egoistisch sein sollen. Und zwar so, dass Sie einmal beginnen, all Ihre guten Eigenschaften aufzuschreiben. Beginnen Sie in Ihrer Kindheit: Was konnten Sie in dieser Phase Ihres Lebens gut? Waren Sie eine „Führerpersönlichkeit" oder ein „Organisator"? Ich weiß noch, dass ich damals viel organisiert habe. Das waren Grundlagen fürs spätere Leben. Schreiben Sie, während Sie über Ihr Leben nachdenken und überlegen Sie dabei, wie Ihr Leben heute aussieht. Was machen die guten Eigenschaften in Ihrem Leben aus? Wie sind Sie geprägt?

G. Weg mit den Denkblockaden. Das heißt soviel wie: Raus aus meiner Umgebung - ich muss Denken. Es ging Ihnen doch bestimmt auch schon so. Da stehen Sie vor einem Problem, sei es zwischenmenschlicher Art, Probleme mit einer Arbeit usw. Sie kommen aber mit dem Denken nicht voran. Ständig werden Sie auch abgelenkt, immer meldet sich jemand. Sie können nicht konzentriert denken. Da Sie in dieser Situation so sehr gefangen sind, aber keinen Freiraum zum Denken haben, nehmen Sie Abstand und klinken sich aus. Hilfreich ist es dann z. B., mit einem Flip-Chart zu arbeiten. Schreiben Sie die Charts voll, hängen Sie diese in Ihrem Dreamday-Domizil auf und lassen Sie diese Gedanken auf sich wirken. Nach spätestens einem halben Tag gehen Sie an Lösungsansätze. Oftmals ist es auch hilfreich, wenn Sie eine Person Ihres Vertrauens hinzuziehen.

H. Oder aber die Relax-Version: Schnappen Sie sich Ihr Diktiergerät und gehen Sie einfach los: Durch den Wald, durch die Heide, durch die Stadt. Seien Sie frei und unbekümmert, freuen Sie sich an der freien Zeit. Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, sprechen Sie sofort auf - so ist Ihr Kopf frei für Neues. Und Sie werden einiges Neues erleben. Auch wenn Sie einige aufgesprochene Gedanken einfach wieder löschen - irgendwie ist vielleicht doch der eine oder andere Denkanstoß für neue Dinge dabei!

8 Dreamdays - Zweierschaft

Vielleicht haben Sie einen Menschen Ihres Vertrauens. Und vielleicht haben Sie beide schon begonnen, eine Zweierschaft aufzubauen.

Zweierschaft: Was ist das?

Vielleicht hört es sich etwas anrüchig an: Doch es gibt gewisse Dinge, die lassen sich von Frau zu Frau oder Mann zu Mann besser besprechen wie zwischen Mann und Frau. Und in einer solchen Zweierschaft tauscht man sich aus. Nach Möglichkeit offen und ehrlich. An Punkten, wo dies nicht möglich ist, teilt man dem Gegenüber mit, dass man hier noch nicht so weit ist. Akzeptanz, Unterstützung und Hilfe prägen eine solche Zweierschaft.

Ich habe mit einem guten Bekannten vor ca. 2 Jahren begonnen, eine solche Zweierschaft aufzubauen. Und ich möchte diese nicht mehr missen. Wir treffen uns in loser Reihenfolge, nach Möglichkeit einmal im Monat an einem Donnerstag Abend. Nach ca. einem Jahr haben wir einmal aufgelistet, was uns beide so bewegt. Ergebnis: Gesprächsstoff für die nächsten zwei Jahre. Und nicht nur Gesprächsstoff, sondern auch Themen, die mit Arbeit an uns selbst verbunden sind.

Diese Zweierschaft intensiviert sich auch an solchen Dreamdays. Hier ist viel Zeit und jeder nutzt die Zeit, Fragen für sich und sein Leben zu beantworten. Offene Fragen können im Dialog besprochen werden.

Doch nicht nur eine Zweierschaft kann ein solches Dreamday-Wochende ausma-

chen. Selbstverständlich können Sie auch mit Ihrem Partner ein solches Wochenende durchführen. Entweder Sie tun dies auch auf eigene Faust mit eigenem Programm oder Sie schließen sich Retraiten an, welche von den unterschiedlichsten Trägern angeboten werden.

9 Dreamdays - Kommunikation

Zwar ist der hauptsächliche Sinn der Dreamdays, sich mit mir zu beschäftigen. Es geht um meinen Fall. Die Selbstbesinnung, die Fixierung auf mich steht im Mittelpunkt dieser Tage. Fatal wäre es zu denken, dass keinerlei Kommunikation stattfinden soll oder darf.

Kommunikation gehört zu unserem Wesen. Wir sind dafür geschaffen. Das zeigt schon die Anzahl der monatlich in Europa versendeten SMS: Laut der französischen Regulierungsbehörde ART sind dies bei jedem deutschen Mobilfunk-Kunden durchschnittlich 40 Stück pro Monat. Nach Expertenschätzungen sind es allein in Deutschland monatlich rund 2,5 Milliarden SMS-Nachrichten. Und allein Siemens hat im Geschäftsjahr 2003 (30.09.2002 bis 30.09.2003) insgesamt 39 Millionen Handys verkauft. Insgesamt soll 2004 der Absatz von Handys weltweit um fünf bis zehn Prozent auf 500 Millionen Stück steigen. Ist diese Handymanie, überall erreichbar zu sein, nicht auch eine Sehnsucht von uns Menschen danach, nicht alleine zu sein?

Und vielleicht fahren Sie mit einem guten Bekannten oder Freund in diese Dreamdays. Dort suchen Sie gemeinsam das Gespräch in der Abgeschiedenheit oder Ferne. Im Zwiegespräch suchen Sie den Austausch und erfahren dann: Ich bin mit meinen Problemen nicht allein! Jeder hat Schwierigkeiten zu bewältigen. Und sie sind zu lösen. Zu zweit geht es besser! - Da gibt es zwei Bekannte, die gemeinsam in die Dreamdays gefahren sind - und nach ausgiebigen Gesprächen fahren sie mit neuen Lösungsansätzen in ihre privaten Beziehungen zurück. Die beiden Ehen haben danach einen neuen Auftrieb erlebt.

Mir hat bei einem Dreamday-Wochenende ein Mensch, den ich vorher nicht kannte, seine Lebensgeschichte erzählt und auch den Grund, warum er nun hier ist. Wir sind bis heute sehr gut im Kontakt! Das war für beide eine sehr fruchtbare und hilfreiche Erfahrung.

10 Dreamdays - Ich beginne mit meinem Tagebuch

„Oh, mein Tagebuch, du bist für mich kein bloßes Papier. Nein, du lebst, du hast Seele!" (Maurice de Guérin)

Ja, Tagebuch: Das hat was!

Ich habe damit begonnen, als ich das Buch „Ordne Dein Leben" von Gordon MacDonald gelesen habe (siehe auch LIT28 bei tempus). Dieser amerikanische Autor führt selbst seit Jahren ein Tagebuch - und er ist verwundert darüber, was sein Leben für eine Geschichte schreibt.

Seit dem Sommerurlaub 2003 führe ich ein sog. „Stille Zeit Tagebuch". Das war übrigens ein optimaler Zeitpunkt zu beginnen. Begonnen habe ich damals in einem Ringbuch im A5-Format. Dazu hab ich mir einen etwas anderen Stift gekauft - ein paar Euro teurer als sonst. Beschrieben habe ich nur immer die rechte Seite - wobei ich am Überlegen war, wenn das Ringbuch einmal voll ist, dann in umgekehrter Reihenfolge von hinten wieder zu beginnen. Mittlerweile bin ich auf das etwas kleinere Format A6 umgestiegen. In einem Warenhaus habe ich mir eine Notes-Kladde besorgt, an welcher ich am Rücken auch meinen Stift einschieben kann.

In meiner stillen Zeit, welche ich meistens am Abend vor dem zu Bett gehen habe, lasse ich meinen Tag noch einmal Revue passieren. Dann schreibe ich die Gedanken des Tages ein. Was hat mich persönlich berührt? Was macht mich traurig? Worüber habe ich mich gefreut - allein und mit anderen Menschen? Welche Dinge muss ich ändern? Das „Tagebuch-schreiben" hat einen psychologischen Effekt. Ich schreibe

mir die Dinge von der Seele. Und wenn es nur ein Satz ist.

Meine Empfehlung: Beginnen Sie in Ihrem nächsten Urlaub damit. Bereiten Sie sich jetzt in aller Ruhe darauf vor. Kaufen Sie sich ein Tagebuch (z. B. im tempus Katalog unter der Bestell-Nummer Z257) und einen edlen Stift, z. B. einen Lamy (auch den erhalten Sie bei tempus). Und dann legen Sie los. Sie werden Ihren eigenen Stil finden. Ich habe nach einigen Vorbildern gesucht, wie es angelegt werden kann. Doch dann sagte ich mir: „Finde deinen eigenen Stil!"

Vorsicht: Setzen Sie sich nicht unter Druck weil Sie meinen, Sie müssten jeden Tag etwas eintragen, sonst sind Sie enttäuscht, wenn Sie es einmal oder zweimal nicht tun. Ich hatte auch einmal einen Monat nichts eingetragen. Aber bleiben Sie dran.

Was hat das nun mit den Dreamdays zu tun?

Es gibt keine bessere Dokumentation Ihres Lebens wie die eines Tagebuchs, weil Sie die Dinge aufschreiben, die Ihnen wichtig sind. Dinge, die nur Sie erleben. Momente, welche Sie auskosten. Zeiten, die durch Höhen und Tiefen führen.

Und ein Tagebuch ist ein optimaler Begleiter zwischen den Dreamdays. Geben Sie Ihrem Tagebuch den Status eines Kontrolleurs. Mein Tipp: Wenn Sie am Freitag Abend an dem Ort Ihres Dreamday-Wochenendes ankommen, dann packen Sie es vor dem Zubettgehen aus und verweilen noch ein Stündchen darin. Sie haben ja Zeit und Ruhe. Machen Sie sich bewusst, was in der letzten Zeit alles war. Und Sie werden merken, dass sich auch im Nachhinein eines immer wieder bewahrheitet: Selten war Wichtiges dringend und selten war Dringendes wichtig. Das Leben, so werden Sie sehen, lief auch so weiter. Und dadurch erhalten Sie einen neuen Blick über Ihr Leben. Sie werden zu einem wahren Qualitätslebemenschen. Dadurch, dass Sie die einschneidenden Erlebnisse und Gedanken, Zitate und Momente notiert haben,

reduziert sich alles auf ein Minimum. Und eben dieses Minimum ist es. Wie ein Filter funktioniert nun dieses Tagebuch.

Wenn Sie also angekommen sind, dann lassen Sie per Tagebuch die letzten Wochen und Monate Revue passieren und tun dies auch in bezug auf die letzten Dreamdays. Mittels dieser Kontrollfunktion haben Sie nun einen ganz anderen Start in die Dreamdays. Sie wissen, was war - nun kann sie kommen, die Zukunft.

Hier noch einige Tipps zum Schreiben:

- Bleiben Sie dran! Und wenn es nur ein Satz ist, den Sie schreiben, aber tun Sie es regelmäßig! Sie sollten nämlich „im Fluss" bleiben - dadurch wird es zur Gewohnheit.
- Vergessen Sie nie das Datum des jeweiligen Eintrags.
- „Noch eine Aktivität am Tag dazu!" werden Sie vielleicht sagen. Ja, klar. Da kommt noch einmal etwas auf Sie zu. Aber Sie tun es doch für sich und hoffentlich gerne. Planen Sie max. 15 Minuten am Tag ein. Manchmal sind es weniger, manchmal mehr. Je nachdem, was der Tag alles gebracht hat.
- Schreiben Sie so, wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist. Dann bleibt es Original.
- Und lesen Sie ab und zu - spätestens während Ihrer Dreamdays - Ihre Einträge durch. Sie werden staunen, wie Ihr Leben läuft und wie es in Zukunft anders ausschauen kann.

Glauben Sie mir: Nach einigen Jahren, wenn Sie dann einmal die ersten Bände zur Hand nehmen und schmökern - dann haben Sie alles vor Augen. Ich habe manchmal noch den Teegeruch des Abends in der Nase, wo ich jenen Eintrag schrieb. Einfach weil die Situation so intensiv war. Oder Sie sehen genau die Situation vor sich wie einen Film ablaufen.

11 Dreamdays - Resümee

Sie schlagen die Autotür zu. Schnallen sich an. Starten den Motor. Und los geht's. Ab in die Heimat, hin zu den Lieben, zurück in Ihre gewohnte Umgebung.

Die Dreamdays liegen hinter Ihnen. Während Sie auf der Autobahn vor sich hinfahren, gehen Sie in Gedanken noch einmal die vergangenen 48 Stunden durch. Sie stellen sich Fragen:

- Wie kam ich hier an?
- Was hatte ich vor?
- Was für ein Mensch war ich am Freitag?
- Was habe ich erlebt?
- Wie habe ich diese Tage erlebt?
- Habe ich Bekanntschaften schließen können?
- Konnte ich für meine Probleme Lösungen oder zumindest Ansätze finden?
- Werde ich wiederkommen?
- War alles nur ein Flop?
- Hat sich die eingesetzte Zeit gelohnt?
- Wie gehe ich in die kommende Woche?
- Was ist in mir (neu) lebendig geworden?
- Sehnsüchte und Wünsche - welche neuen sind hinzugekommen?
- Benötige ich Hilfe für mein weiteres Leben? Wenn ja, wer käme für was in Frage?
- usw.

Das sind nur einige Fragen, die Ihnen einfallen können.

Überlegen Sie sich auch und grenzen Sie ab, was Sie anderen von diesem Wochenende erzählen werden. Welche Inhalte geben Sie Ihren Lieben weiter, was kann Ihre Kollegen interessieren? Hier sollten Sie gut differenzieren. Ich selbst erzähle sehr wenig von den Inhalten weiter, denn zu vieles geht nur mich an. Es war mein Wochenende, mein Leben wollte geplant werden. Und was in meinem Leben alles abläuft, was ich umstellen will, wo ich andere Wege gehen will - das geht nun wirklich nicht jeden etwas an.

Haben Sie sich neue Ziele gesteckt? Dann seien Sie auch mit der Kommunikation dieser für Sie selbst motivierenden Ziele zurückhaltend. Nicht jeder freut sich mit Ihnen an Ihrer neuen Motivation! Es gibt auch Neider, die Ihnen das eine oder andere nicht gönnen sondern streitig machen wollen. Erzählen Sie Motivatoren davon. Leute, die Sie begeistern. Menschen, die Sie auch in der Vergangenheit schon als heimliche Mentoren besitzen wollten. Das sind also Menschen, von denen Sie wissen, dass sie es mit ihren Parolen sehr ernst meinen.

12 Dreamdays - Fragen, die ich beantworten will

Beim Ausfüllen dieser Fragen bin ich ehrlich zu mir selbst:

1. Was veranlasst mich, einen Dreamday durchzuführen?

2. Wo gibt es momentan Engpässe in meinem Leben? Wie ist es dazu gekommen? Wer ist daran beteiligt? Kann ich genau die Herkunft / Ursache definieren? Wie genau ist es zu dieser Situation gekommen? Was habe ich dazu beigetragen, dass es soweit gekommen ist? Welche Lösungsansätze sehe ich für mich / für die Situation? Wo ist Handlungsbedarf von meiner Seite aus? Wo muss ich mich ändern? Mit welchen Leuten muss ich reden

3. Wie ist das mit meiner Arbeit, die ich tue? Wie ist das mit dem Sinn, den ich in dieser Arbeit finde?

4. Was wird mich letztlich langfristig glücklich machen?

5. Welche neuen Freundschaften will ich aufbauen?

6. Welche neuen Schwerpunkte will ich setzen?

7. Was will ich in meinem Leben noch erreichen?

8. Was ist mir wichtig?
9. Welche persönlichen Werte schätze ich?

10. Wo liegen meine Fähigkeiten und Begabungen?

11. Auf was will ich in meinem Leben zuletzt zurückblicken?

12. Welche Schwächen habe ich? Wo bremse ich mich selbst aus?

13 Dreamdays - Praxistipps

Dreamdays sind Atempausen für Leib, Seele und Geist. Sich zurückziehen aus den Alltagspflichten und Arbeitszwängen. Innehalten, um sich wieder zu sammeln. Anspannungen und Verhärtungen können sich lösen. Leib, Seele und Geist bekommen die Möglichkeit, sich neu zu entfalten ...

Gehen - Schweigen - Rast machen - Aufbrechen - Schauen - Hören - Fühlen - Allein sein - Gedanken kommen und gehen lassen - Genießen - Beten - Verweilen - Heimkehren

Im folgenden finden Sie einige praktische Tipps dazu:

1. Einen festen regelmäßigen Termin (evtl. einmal im Monat oder vierteljährlich) in mein Zeitplanbuch / meinen Terminkalender eintragen. Der Tag gehört nur mir allein.

2. Reisegepäck zusammenstellen: Proviant, Schreibzeug, Tagebuch, Regenkleidung, Gebetstagebuch, Bibel, ein gutes wichtiges Buch, Dinge die mich zur Stille führen

3. Von zu Hause bewusst aufbrechen und alle Arbeit zurücklassen. Einen stillen, einsamen Ort aufsuchen und in der Natur in Bewegung kommen.

4. Nicht in das Tun und Machen verfallen. Dreamdays sind „Auszeiten" und keine Tage, wo Unerledigtes endlich erledigt werden kann.
5. Es geht darum, meine eigene und die Gegenwart Gottes zu suchen und auszuhalten: Hier und jetzt. Ziel ist die Begegnung mit Gott, mit der Stille der Natur, mit mir. Ziel ist, viel ins Reine zu bringen mit Gott, mit mir. Ziel ist, Kraft für den Alltag, für das Zuhause zu tanken. Das alles kann ich nicht machen, sondern das muss ich mir schenken lassen. Ich muss bereit und offen sein, dass Gott mich beschenken will.

6. Am Ende des Dreamday eine Bilanz ziehen und Überlegungen für den nächsten Dreamday festhalten.

7. Den Dreamday langsam ausklingen lassen ...

... bis zum nächsten Mal!



Siegfried Lachmann, geboren 1962, aufgewachsen in Dortmund, Ausbildung Betriebsschlosser, Fachlehrgänge zum Bürokaufmann, Handelsfachwirt, Gepr. PC-Techniker und Betriebswirt auf dem 2. Bildungsweg, Lizensierter tempus-Trainer.

Verheiratet mit Meggi, seit 1983 Wahl-Baden-Württemberger, Hobbies: Hörbücher produzieren, Lesen, Skandinavien, Joggen, Fahrrad fahren, Kochen, Reisen ...

Danksagung

Prof. Dr. Jörg W. Knoblauch für kritische Begleitung und Ideen zu allen Tages- und Nachtzeiten

Jochen Kohler, dem Initiator von „2004 mein bestes Jahr" und diesem Booklet. Danke für die super Zusammenarbeit!

Traudel Knoblauch für die unermüdlichen Korrekturen und Verbesserungsvorschläge.

Christine Albrecht, ohne ihrem eifrigen Einsatz wäre die grafische Umsetzung dieses Booklets gar nicht möglich gewesen.