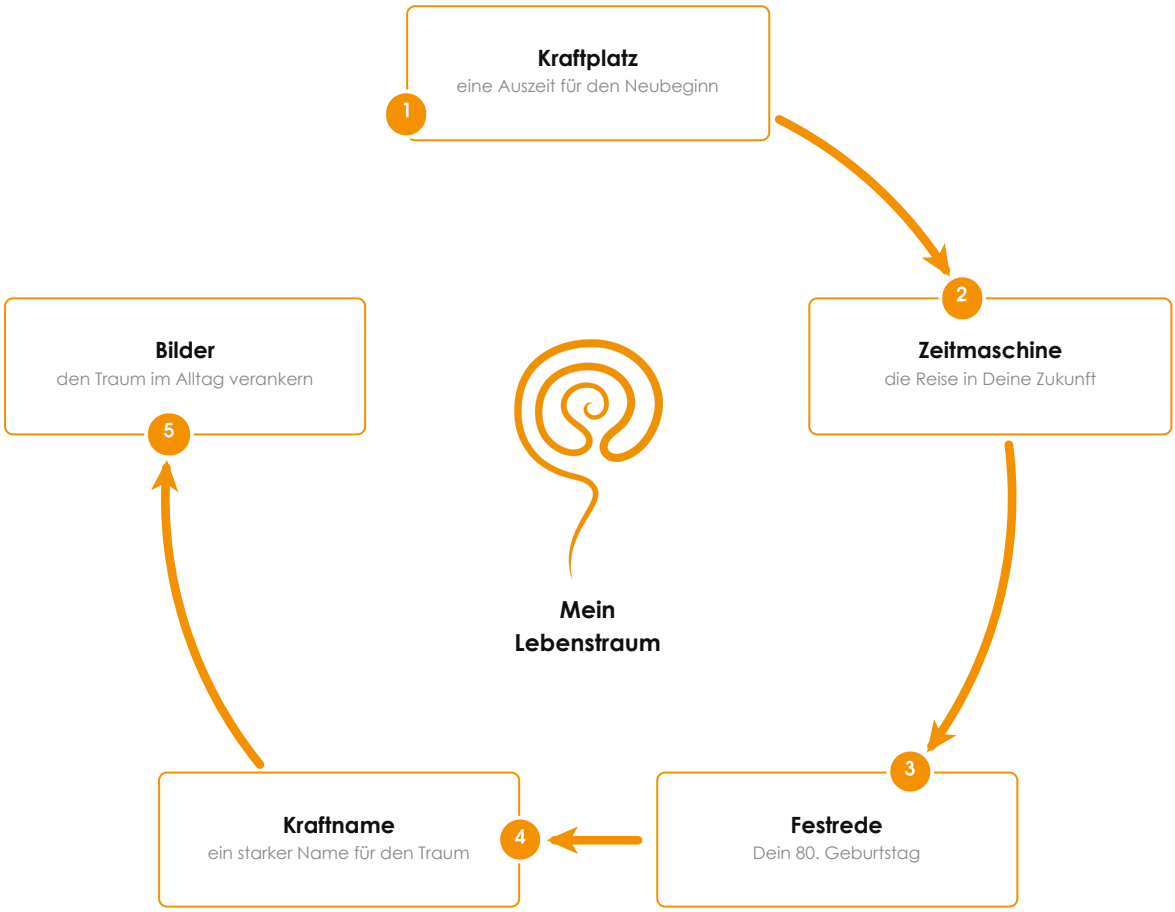
HANNES MUR
mental.power 5.8

Träume werden Realität!

Den Lebenstraum finden · Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

„Das kann doch nicht alles sein." Wenn Dir dieser Gedanke vertraut ist, fehlt Dir vielleicht etwas Wesentliches: eine Lebensvision, ein Lebenstraum. Wer ihn gefunden hat, kennt seine Richtung, trifft Entscheidungen leichter und agiert, statt ständig nur zu reagieren. Dieses Blatt begleitet Dich durch eine Auszeit, in der Du Deinen Lebenstraum findest und verankerst.



Fünf Schritte zum Lebenstraum

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Auszeit nehmen
Zieh Dich allein an einen Lieblingsplatz zurück, für ein paar Stunden oder mehrere Tage. In der Stille liegt die Kraft.

2 Träumen
Reise mit der Zeitmaschine in Deine Zukunft und hör die Festreden zu Deinem 80. Geburtstag.

3 Verankern
Gib Deinem Traum einen Namen und umgib Dich mit Bildern, die Dich an ihn erinnern.

Gut zu wissen: Lass Dich von der aktuellen Realität nicht einengen. Es geht um Deine Wunschvorstellung und nicht um das, was heute realistisch scheint.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Kraftplatz

EINE AUSZEIT FÜR DEN NEUBEGINN

Wo fühlst Du Dich allein besonders wohl? Wo kannst Du herrlich entspannen, abschalten und Deine Gedanken laufen lassen? Es muss kein außergewöhnlicher Platz sein: die Hängematte im Garten, der Schaukelstuhl am Kamin, eine Almhütte, die Couch.

Meine Lieblingsplätze

1

2

3

Dort nehme ich meine Auszeit

Termin (gleich in den Kalender eintragen)

2 Zeitmaschine

DIE REISE IN DEINE ZUKUNFT

Mach es Dir an Deinem Lieblingsplatz gemütlich und reise in Deine Zukunft in 10, 20 oder 30 Jahren. Du siehst Dich glücklich und zufrieden mit dem, was Du erreicht hast. Die heutigen Probleme gibt es dort nicht mehr. Betrachte Dich wie den glücklichen Hauptdarsteller in einem Film über Dich selbst. Schreib danach auf, was Du gesehen hast.

Was macht mich in dieser Zukunft glücklich?

Wie sieht mein Alltag aus?

Was begeistert mich?

Was macht mich stolz?

Wofür werde ich von anderen bewundert?

Was habe ich alles erreicht?

Wer sind die Menschen, die ich liebe?

Wer sind die Menschen, die mich lieben?

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Festrede

DEIN 80. GEBURTSTAG

Stell Dir vor, es ist Dein 80. Geburtstag. Viele Menschen sind zu Deinem Fest gekommen. Nach dem Festmahl halten vier Gäste eine Rede über Dich: über Dein Leben, über das, was Du erreicht hast, und über Deine guten Eigenschaften. **Was möchtest Du, dass sie über Dich sagen?** Es geht um Deine Wunschvorstellung und nicht um das, was andere heute sagen würden.

Jemand aus meiner Familie

Eine gute Freundin, ein guter Freund

Jemand aus meinem Arbeitsumfeld

Jemand aus meiner Stadt oder Gemeinde

4 Kraftname

MEHR KRAFT MIT EINEM NAMEN

Finde einen starken Namen für Deinen Lebenstraum, oder fass ihn in einem Satz zusammen. Ein Kraftname motiviert Dich und hält Dein Ziel gegenwärtig.

Beispiel: „Mein Wohlfühl-Haus im Grünen" oder „Als erfolgreiche Unternehmerin lebe ich mit meiner Familie glücklich in unserem Haus im Grünen."

Der Name oder Satz für meinen Lebenstraum

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

5 Bilder

DIE KRAFT DER BILDER

Ruf Deinen Lebenstraum immer wieder wach. Kreuze an, was zu Dir passt, und ergänze eigene Ideen.

- ☐ Ein Album oder eine Schachtel mit Bildern aus Zeitschriften, die zu meinem Traum passen
- ☐ Ein Gegenstand oder Bild im Blickfeld meiner Wohnung
- ☐ Musik, die mich berührt und mich an meinen Traum erinnert
- ☐ Ein Bild meines Traums als Hintergrund auf Bildschirm oder Handy
- ☐ Ein selbst gemaltes oder gezeichnetes Bild meiner glücklichen Zukunft
- ☐ Ein schönes Notizbuch nur für meinen Lebenstraum

So verankere ich meinen Traum außerdem

Drei Impulse für Deine Auszeit

DENKEN

Schreib auf, was Du gesehen hast, auch in Stichworten. Wichtig ist nur, dass Du es tust.

FÜHLEN

Erlaube Deinen Gedanken freien Lauf. Wenn Du dabei einschläfst, macht das gar nichts. Genieße es.

HANDELN

Leg den Termin für Deine Auszeit jetzt fest. Der erste kleine Schritt macht aus dem Vorhaben einen Anfang.

Mein nächster Schritt

Faustregel: Wer den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden setzt, bleibt eher dran. Beginne gleich mit dem Tun.

Mein erster Schritt in den nächsten 72 Stunden

Mit wem teile ich meinen Lebenstraum?

Mein Rückblick am (Datum)

Gemeinsam träumen: Eine Vision lässt sich auch zu zweit entwickeln, mit dem Lebenspartner oder dem Geschäftspartner. Eine gemeinsame Vision setzt große Kräfte frei, und Hindernisse lassen sich gemeinsam leichter überwinden.

Schritte, Fragen und Beispiele nach der Textvorlage „Träume werden Realität! Die 180-Grad-Drehung“. Die Gliederung in fünf Schritte und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzt. Die 72-Stunden-Regel ist hier als Faustregel wiedergegeben.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.