

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

## **Woche 6**

### **Wenn alles möglich wäre**

Mit den folgenden Übungen erreichst Du bereits die Hälfte dieses Coachings. Du kannst sehr stolz darauf sein, dass Du bis hierher durchgehalten hast. Möglicherweise ging Dir vieles durch den Kopf, was Du in Ruhe verarbeiten musstest. Manches ging Dir vielleicht sehr zu Herzen. Dies war jedoch wichtig, denn Veränderungen brauchen neue Erkenntnisse. Du möchtest ja auf einem neuen Weg weitergehen.

### **Deine Träume**

Diesmal geht es um Deine bewussten und unbewussten Lebensträume. Um Deine Träume, die Du vielleicht schon lange in Dir trägst und für unerfüllbar hältst. Wir decken aber auch Träume auf, die Du bisher tief in Dir vergraben hast. Vielleicht hast Du sie Dir nicht erlaubt, weil sie Ängste auslösen oder Du Dich dafür schämst oder Du es für zwecklos hieltst, sie Dir genauer anzuschauen.

In den folgenden Übungen geht es nicht um das, was machbar ist. Es geht einfach nur darum, was in Deinem Unterbewusstsein, in Deiner Seele noch unerfüllt ist und jetzt ins Bewusstsein dringen darf.

Über die nächsten beiden Aufgaben darfst Du ruhig eine Weile nachdenken.

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

1.

Stell Dir vor, Du wärest plötzlich so reich, dass Du nie wieder für Deinen Unterhalt arbeiten müsstest. Womit würdest Du dann Deine Zeit verbringen?

2.

Wenn Du Dir von allen Berufen auf dieser Welt einen aussuchen könntest, welchen Beruf hättest Du dann am liebsten? Wärest Du gerne Politiker wie Obama oder ein Ranger mit riesiger Pferdeherde? Würdest Du Dich für den Umweltschutz engagieren wie Prinz Charles oder lieber als Kapitän eines großen Schiffes um die Welt fahren?

Bitte notiere Dir alle Deine Ideen!

## **Was bedeuten die Antworten auf diese Fragen?**

Hast Du Dir etwas notiert, was Deinen früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen ähnlich ist? Oder ist es etwas völlig anderes, was Du noch nie getan hast? Gibt es dabei Gemeinsamkeiten?

Vielleicht hast Du bei der ersten Frage notiert, dass Du Dich gerne ehrenamtlich engagieren würdest. Dies deutet darauf hin, dass Du etwas für andere und mit anderen tun möchtest. Dies könntest Du mit einem Ehrenamt beim WWF oder beim Naturschutzbund in Deiner Nähe tun, vielleicht würdest Du aber auch gerne dabei helfen, einen Infostand zu organisieren.

Vielleicht hast Du bei der ersten Frage aber auch notiert, dass Du gerne reisen würdest. Ein passendes Hobby dazu wären sowohl Wandern als auch Segeln.

Doch Halt! Du sollst Dich hier noch gar nicht festlegen. Ich wollte damit nur Dein Bewusstsein vorbereiten und öffnen für die eigentliche Aufgabe dieser Woche, die noch über das bisher Beschriebene hinausgeht.

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

## **Die fünf Leben**

Sicher kennst Du ein Märchen, in dem eine gute Fee vorkommt. Stell Dir nun bitte vor, dass diese gute Fee bei Dir im Zimmer landet und einen Zauberstab in der Hand hält. Diese gute Fee bringt Dir etwas, das Dir hilft, die Erfüllung Deiner Wünsche zu erreichen. Sie bringt Dir nämlich fünf verschiedene neue Leben. Diese fünf neuen Leben darfst Du neben Deinem jetzigen Leben leben. Du musst Dich am Ende der Übung auch nicht dafür entscheiden, welches Leben Du weiterleben möchtest, denn Du kannst alle parallel nebeneinander her leben. Das heißt, im ersten zusätzlichen Leben könntest Du einfach nur als reiche Frau oder reicher Mann durch die Welt fliegen, um alle Kontinente und Länder kennen zu lernen. Im nächsten Leben könntest Du ein berühmter Star sein und singen, ein Instrument spielen oder schauspielern. Du darfst natürlich auch ein Leben als Tier führen oder in einem ganz anderen Jahrhundert leben. Du kannst auch jemand sein, der früher schon einmal gelebt hat.

Bei dieser Übung solltest Du Dir einfach alles notieren, was Dir einfällt. Es gibt keine Zensur! Bitte beschränke Dich nicht selbst! Je mehr Du herumspinnst, umso besser! Notiere Dir ohne großes Nachdenken alle Deine Ideen.

Notiere Dir bitte jetzt hier Deine fünf Leben:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# Hobby Coaching

Eva Göpner

Hast Du fünf ganz unterschiedliche Leben aufgeschrieben? Wenn Dir diese Übung schwergefallen ist, zeigt das, dass Du Dir nicht erlauben kannst, zu träumen. Das geht vielen Menschen so, weil sie Angst haben, auf Ideen zu kommen, die sie sich sowieso nicht erfüllen können. Bevor sie sich erlauben zu träumen und enttäuscht zu werden, lassen sie es lieber gleich bleiben. Schon tritt unser innerer Kritiker auf den Plan und sagt uns: "Das kannst Du Dir doch sowieso niemals erlauben!" oder: „Das wirst Du doch sowieso niemals erreichen!“ Möglicherweise stimmt das sogar, aber das bedeutet nicht, dass Du nicht das Bestmögliche aus Deinem Leben machen kannst. Erlaube Dir also ganz bewusst, zu wünschen und zu träumen und schreibe Dir alles dafür auf.

Schau Dir bitte Deine fünf Leben noch einmal in Ruhe an und versuche sie Dir im Detail vorzustellen. Die reiche Person, womit beschäftigt sie sich und was tut sie am liebsten? In welche Länder reist sie?

Oder die berühmte Person, womit ist sie berühmt geworden? Oder die Person, die sich für den Umweltschutz engagiert oder gegen das Tierleid? Wofür kämpft sie?

Du hast Dir nun fünf verschiedene Leben ausgedacht. Bitte bringe sie nun in eine emotionale Reihenfolge. Welches Leben steht für Dich auf Platz eins? Welches würde Dich am glücklichsten machen? Manchen Menschen fällt sofort eine Beschäftigung ein, die zu diesem Traum passt. Andere sind vielleicht ganz entrüstet, weil es ihnen vollkommen unmöglich erscheint, diesen Traum in die Realität umzusetzen. Vielleicht geht es Dir genauso. Schau Dir die Leben jetzt noch mal in Ruhe an. Du hast Dir mithilfe einer Fee Zugang zu Deinem Unterbewusstsein und Deiner Seele verschafft, das heißt, es sind vermutlich Gedanken und Wünsche sichtbar geworden, die Du Dir so nie erlaubt hast.

Schau Dir Dein Leben Nummer eins noch einmal an. Wenn Du ein berühmter Künstler sein möchtest, heißt dies nicht, dass Du Deine Familie verlassen sollst und fortan als Maler oder Sänger leben kannst. Es zeigt aber, in welche Richtung Deine Wünsche gehen. Wenn Du ein berühmter Sänger sein wolltest, könntest Du Dich zunächst einmal bei einem Chor anmelden oder Gesangsunterricht nehmen. Wärest Du gerne ein berühmter Schauspieler, kannst Du Dich einer Laienschauspielgruppe anschließen.

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

Vielleicht würdest Du aber auch gerne einfach nur in ein früheres Leben oder in ein Fantasieleben schlüpfen und könntest Dir diesen Wunsch dadurch erfüllen, dass Du Dich Menschen anschließt, die sich in ihrer Freizeit verkleiden und Aktionsspiele im Wald durchführen.

Hast Du Dir vorgestellt, durch die Welt zu reisen, reicht es vielleicht schon, Dir für ein paar Tage ein Wohnmobil auszuleihen und mit Deiner Familie mehr oder weniger ziellos durch das Land zu fahren. Es kann zum Beispiel zu sehr überraschenden Erlebnissen führen, wenn man einfach den Hinweisschildern an der Autobahn folgt, die uns auf besondere Sehenswürdigkeiten aufmerksam machen.

Wenn Du Bergsteiger bewundert, könntest Du zunächst einmal einen Klettergarten besuchen.

Ich möchte Dich gerne ermuntern, Deine ausgedachten Leben auf seine machbaren Möglichkeiten hin zu interpretieren.

Überlege bitte, welche Bedürfnisse in diesen zusätzlichen Leben enthalten sind. Schreibe Dir auf, wonach Du Dich darin sehnst. Wie fühlst Du Dich darin? Was ist Dir in diesem Leben ganz besonders wichtig?

1. Leben als..... und worum es darin geht
2. Leben als..... und worum es darin geht
3. Leben als..... und worum es darin geht
4. Leben als..... und worum es darin geht
5. Leben als..... und worum es darin geht

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

Manche Träume sind auch eher symbolisch zu verstehen. Wenn Du gerne ein Pferd wärest, sehnst Du Dich vielleicht nach Freiheit und Abenteuer, nach Wildheit und Natürlichkeit. Dazu passen Querfeldein-Wandern, Geocaching, Mountainbike-fahren und natürlich Wanderreiten.

Wenn Du Dich aber als Politiker gesehen hast, möchtest Du vielleicht gerne mehr zu sagen haben. So könntest Du vielleicht den Vorstand in einem Verein anstreben.

Mit diesen Übungen sind wichtige Anteile Deiner Persönlichkeit, versteckte Sehnsüchte und innere Bilder ins Bewusstsein gekommen. Lass dies in der kommenden Woche in Dir wirken. Denn diese nicht gelebten Anteile haben Dich bisher unglücklich gemacht. In Zukunft solltest Du Dein Leben dahin ändern, dass Du diese Anteile integrierst und auslebst. Du solltest sie wirklich ernst nehmen und ihnen Deine Aufmerksamkeit schenken.

Nimm Dir in der kommenden Woche wirklich Zeit, neue Ideen zu sammeln und darüber nachzudenken, wie Du die Bedürfnisse Deines Lebens Schritt für Schritt umsetzen kannst.

Beobachte andere Menschen bei ihren Tätigkeiten, denn viele Berufe kann man auch zum Hobby machen. Wenn Du einen Schreiner bei der Arbeit siehst und Dir seine Tätigkeit gefällt, könntest Du Dir eine Hobbywerkstatt einrichten oder erst einmal mit Laubsägearbeiten beginnen; wesentlich anspruchsvoller wären Intarsienbilder.

Wenn Du einen Partner hast, besprich mit ihm Deine Träume und Sehnsüchte. Vielleicht kommt ihr gemeinsam auf Ideen, wie ihr diese umsetzen könnt.

Kümmere Dich auf jeden Fall um die Erfüllung Deiner 5 Leben. Du bist selbst dafür verantwortlich, wie viel Du davon in Dein Leben integrieren kannst. Beginne mit kleinen Schritten. Schau Dich um, welche Schritte in diese Richtung bereits machbar wären. Nimm Dir viel Zeit zum Nachdenken und lass Deine Ideen erst einmal wirken.

# Hobby Coaching

*Eva Göpner*

Schreibe Dir dazu folgendes auf:

1. So kann ich mein Bedürfnis nach..... In Zukunft in meinem Leben umsetzen
2. So kann ich mein Bedürfnis nach..... In Zukunft in meinem Leben umsetzen
3. So kann ich mein Bedürfnis nach..... In Zukunft in meinem Leben umsetzen
4. So kann ich mein Bedürfnis nach..... In Zukunft in meinem Leben umsetzen
5. So kann ich mein Bedürfnis nach..... In Zukunft in meinem Leben umsetzen

Im Moment erscheinen Dir Deine Gedanken vielleicht wie ein großes Chaos. Du siehst noch nicht den roten Faden darin. Doch vertraue auf Dein Unterbewusstsein. Es wird auf jeden Fall für Dich arbeiten. Lass Dir Zeit und zwing dich zu nichts. Du musst jetzt noch nicht die endgültige Idee im Kopf haben. Es muss auch ganz und gar noch keine Lösung geben! Entspann Dich!

In der nächsten Woche geht es um die Dinge, die Du am liebsten machst und um die, die Du am besten meiden solltest.

Ich wünsche Dir große Träume!

*Deine Eva*