



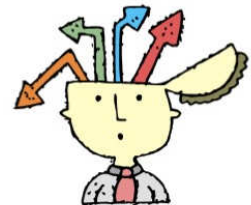
## Vision(en) für 2014 erschreiben

Auch wenn der erste Monat im Jahr 2014 schon verstrichen ist, liegen immer noch 11 Monate vor uns. Deshalb löse ich heute mein Versprechen vom letzten Mal ein und gebe Ihnen einige Anregungen zur Visions- und Zielfindung für dieses noch junge Jahr.



Kennen Sie das? Sie haben viele Ideen und Vorstellungen im Kopf, die aber wirr und ungenau sind - bis Sie sie niederschreiben...

Im Schreiben können die meisten Menschen besser fokussieren, Gedanken bekommen eine Richtung und werden klarer. Außerdem wirken geschriebene Worte stärker als nur mündlich ausgesprochene oder gar gedachte. Wenn es um Wünsche und Ziele geht, heißt das auch, dass diese niedergeschrieben kraftvoller wirken.



Wie Sie das Niederschreiben strukturiert angehen können, zeige ich Ihnen im heutigen Schreib-Impuls.

Eine Möglichkeit besteht darin, wieder mit einem Cluster\* zu starten. Diesmal ist es ein **Ziel- und Vorhaben-Cluster**, in dem Sie alles notieren, was Ihnen an Ideen für 2014 einfällt: Vorhaben, Projekte, Urlaubsdestinationen, schon lange aufgeschobene Hobbys, die Sie heuer endlich mal wieder ausüben wollen, und so weiter.

In einem nächsten Schritt geht es an die Konkretisierung, indem Sie zu den notierten Stichworten jeweils noch weitere Assoziationen und v.a. Ideen für die Umsetzung schreiben. Auch konkrete Termine oder Personen, die Ihnen bei der Durchführung helfen können, dürfen hier festgehalten werden.



Vielleicht genügt Ihnen das schon, um Ihre Visionen und Ideen für 2014 klar vor Augen zu haben. Dann hängen Sie das Blatt am besten irgendwo gut sichtbar auf. Falls Sie noch weiterdenken möchten, bietet sich eine „Mindwriting“-Übung an.

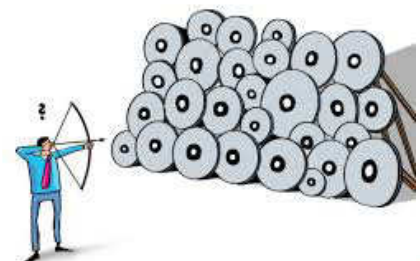
**Mindwriting** ist eine Kreativitätsmethode aus den USA und meint eine bestimmte Art, persönliche Notizen zu führen. Es ist freies Schreiben für sich selbst, bringt Gedanken in Fluss, baut Stress ab und verhilft zu „genialen Momenten“, so Mark Levy im gleichnamigen Buch\*\*. Im Rahmen des Mindwriting gibt es verschiedene Techniken. Eine davon stelle ich Ihnen im Folgenden vor: die „**fiktive Faktorenveränderung**“.



- ✎ Sie beginnen damit, sich ein Ziel, ein Vorhaben/Projekt aus Ihrem Cluster auszuwählen. Wenn kein Cluster vorhanden ist, überlegen Sie sich einfach jetzt ein Ziel/Vorhaben, einen Wunsch, der Ihnen für das heurige Jahr wichtig ist.
- ✎ Dann schreiben Sie 10 Minuten lang unzensuriert (!) drauflos:  
„Wenn ich dieses Ziel/Vorhaben, diesen Wunsch schon umgesetzt habe...“ Beschreiben Sie möglichst genau und in der Gegenwartsform, wie sich das anfühlt, wie Ihr Alltag dann aussieht, was anders ist als jetzt, für wen oder worauf die Veränderung vielleicht Auswirkungen hat...
- ✎ Nach 10 Minuten machen Sie einen Stopp und fragen sich:  
„Was ist schwierig daran? Was hindert mich daran, diesen Wunsch umzusetzen?“  
Dazu schreiben Sie ca. 7 Minuten lang wieder alles auf, was Ihnen einfällt.
- ✎ Beim nächsten Stopp (am leichtesten halten Sie die Zeiten ein, wenn Sie sich eine Eieruhr oder Sanduhr stellen) führen Sie die sogenannte „fiktive Faktorenveränderung“ durch: Sie wählen einen Aspekt, der zu diesem Thema eine Rolle spielt (z.B. Zeit), und verwandeln ihn in Gedanken ins radikale Gegenteil (keine Zeit → unendlich viel Zeit). Stellen Sie sich die Situation nun erneut vor und beschreiben Sie, was passiert...
- ✎ Nach ca. 7 Minuten stoppen Sie erneut und beantworten die Frage:  
„Was gibt es zu diesem Thema noch zu sagen? Was hab ich übersehen?“
- ✎ Wiederum schreiben Sie dazu ca. 7 Minuten, dann stoppen Sie, lesen alles bisher Geschriebene noch einmal durch und unterstreichen dabei wichtige Stellen.
- ✎ Zum Abschluss machen Sie einen Strich unter das Geschriebene und formulieren einen Kernsatz, eine Erkenntnis, ein paar Zeilen, die Ihnen jetzt wichtig sind.



Auf diese Weise kommen Sie Schritt für Schritt Ihren Visionen und Zielen näher, erkennen Probleme und finden Lösungen bzw. Umsetzungsmöglichkeiten.





Natürlich ist es auch erlaubt, eigene/andere Fragen zu stellen, die Ihnen passender erscheinen. Zwei Fragen, die fast immer hilfreich sind:

- „Wer oder was kann mich dabei unterstützen?“ und
- „Was würde meine beste Freundin/meine geliebte Oma/etc. dazu sagen?“

Wichtig ist lediglich, dass ein Perspektivenwechsel stattfindet und Sie Ihr Thema schreibend aus mehreren Blickwinkeln beleuchten.

Und nun noch ein letzter **Tipp für 2014**:

Legen Sie sich ein „**Erfolgs- oder Glückstagebuch**“ an: Schreiben Sie jeden Tag ein schönes Erlebnis oder eine Sache, die Ihnen gut gelungen ist, in ein kleines Büchlein.

Eine witzige Alternative dazu ist das „**Tagebuch-Glas**“:

Besorgen Sie sich ein leeres Glas, eine Dose oder Ähnliches und schreiben diese positiven, erfolgreichen Ereignisse jeweils auf ein kleines Stück Papier, das Sie dann ins Glas stecken. Am Ende des Jahres werden Sie sich so viel besser an all die vielen wunderbaren Dinge erinnern können, die 2014 passiert sind.

Auch zwischendurch, wenn es gerade einmal nicht so gut läuft, wirkt der Inhalt des Glases garantiert inspirierend und aufmunternd!  
(Danke an das writers’sstudio Wien für diese schöne Idee!)



Ich wünsche Ihnen ein gutes und erfolgreiches Jahr 2014, in dem sich Ihr Tagebuch-Glas rasch füllt!

Mit schreibfreudigen Grüßen,  
Alexandra Peischer / schreib.raum

\* siehe „Schreib-Impuls Dezember 2013: Persönlicher Jahresrückblick“

\*\* Mark Levy: Geniale Momente. Revolutionieren Sie Ihr Denken durch persönliche Aufzeichnungen. Midas Verlag 2002 (siehe auch „Schreib-Impuls Dezember 2012: Es weihnachtet sehr“)

Der **Schreib-Impuls** kommt monatlich per E-Mail und kann auf der Homepage unter <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html> kostenlos bestellt (und jederzeit wieder abbestellt) werden.

Die bisherigen Schreib-Impulse zum Nachlesen finden Sie im Archiv:  
<http://www.schreibraum.com/downloads.html>.