



ARBEIT & LEBEN | Selbstmotivation

Reisen Sie doch mal in die Zukunft

Machen Sie sich mit einer Gedankenreise Ihre Wünsche und Visionen klar: Welchen Traum haben Sie für 2026?

„Der Moment, in dem ich die Schale hochhalte, das ist der Moment, von dem ich fast 30 Jahre geträumt habe. Wimbledon war immer das Turnier, das ich gewinnen wollte. Das war schon als kleines Kind mein Traum.“

Was Tennisspielerin Angelique Kerber nach ihrem Triumph beim Grand-Slam-Turnier 2018 freudestrahlend bekannte, lässt sich verallgemeinern: Unsere Wünsche und Visionen sind die größten

Motivatoren unseres Lebens. Sie geben uns Kraft und Ausdauer (Kerber: „Das sind die Momente, für die man morgens aufsteht.“), beflügeln unsere Phantasie und lassen uns kreativ nach Wegen suchen, um ans Ziel zu gelangen.

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg“, sagt der Volksmund dazu: Wenn wir etwas unbedingt erreichen wollen, dann setzen wir alle Hebel in Bewegung, dass es klappt.



© dpa

Kindheitstraum verwirklicht: Tennisspielerin Angelique Kerber hat in Wimbledon gesiegt – so, wie sie es sich 30 Jahre lang erträumt hatte.

Wir brauchen Wünsche und Ziele für unser Leben

„Nur der Geist, der unverrückbar an ein fernes, schönes Ziel glaubt, vermag die Lebenskraft sich zu erhalten, die ihn über den Alltag hinwegführt“, sagte der frühere deutsche Reichskanzler Gustav Stresemann zur machtvollen Wirkung persönlicher Ziele.

Wir brauchen konkrete Wünsche für unser Leben, um motiviert und leistungsfähig zu bleiben. Das bestätigt auch Erich Fromm, der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker: „Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“

Deshalb ist es so wichtig, dass wir für uns selber attraktive und starke Ziele definieren. Zum einen langfristige Lebensvisionen, so wie Angelique Kerbers Kindheitstraum vom Wimbledon Sieg. Zum anderen aber auch Wünsche und Ziele für kürzere Lebensphasen.

Besuchen Sie sich doch einmal selbst im Sommer 2026! So sollten Sie sich darüber im Klaren sein, was Sie in den nächsten fünf, sieben oder zehn Jahren erreichen möchten. Werfen Sie Ihren Blick doch einmal weit nach vorne – besuchen Sie sich beispielsweise selbst im Sommer 2026. Und notieren Sie sich, was Sie bei dieser Gedankenreise in die Zukunft so alles erkennen:

- **Wie geht es Ihnen persönlich?** Beschreiben Sie sich selbst – Ihr Aussehen, Ihren Gesundheitszustand (haben Sie vielleicht gegenüber heute abgenommen, sind Sie vielleicht sportlicher geworden?), Ihr Wohlbefinden, Ihren Alltag, Ihre Freizeitaktivitäten, Ihre Hobbys ... Wie haben Sie sich in den vergangenen sieben Jahren persönlich weiterentwickelt, welche Werte sind Ihnen heute (2026!) besonders wichtig, was hat sich sonst in Ihrem Leben verändert? Aus welchem Grund haben Sie Freude an Ihrem Leben?
- **Wie steht's mit Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen?** Familie, Freundeskreis, Kollegen, Netzwerke, gesellschaftliche Kontakte ... Wie sind Sie eingebunden? Welche Beziehungen haben und pflegen Sie? Was geben Ihnen diese vielfältigen Beziehungen? Aus welchen Gründen sind sie für Sie wichtig und wertvoll?
- **Wie sieht Ihre materielle/finanzielle Situation aus?** Wie hat sich Ihr Einkommen entwickelt, wie Ihr Vermögen, Ihre Wohnsituation? Welches Leben führen Sie (Lebensstandard, Urlaub, Konsum – aber auch finanzielle Unterstützung karitativer Aktivitäten)? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer materiellen Situation?
- **Wie läuft es beruflich beziehungsweise mit Ihrem Unternehmen?** Beschreiben Sie Ihre Aufgaben, Ihren Verantwortungsbereich (was

hat sich in den vergangenen Jahren wie verändert und entwickelt?), Ihre Erfolge, Ihren Status im Team, Ihr berufliches Umfeld. Wie hat sich Ihre Firma entwickelt, wie Ihre Branche, Ihre Kundschaft, die Herausforderungen an Ihr Unternehmen? Was bereitet Ihnen in Ihrer beruflichen Tätigkeit am meisten Freude?

- **Wie engagieren Sie sich gesellschaftlich** (Politik, Ehrenamt, Vereinsaktivitäten, persönlicher Einsatz für junge Menschen, für die Umwelt)? Was bedeutet Ihnen dieses Engagement?

Gönnen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre ganz persönliche Gedankenreise ins Jahr 2026. Geben Sie Ihren Träumen Zeit, zu reifen, sich zu entfalten Und überlegen Sie sich, wie Sie jeden einzelnen Ihrer Wünsche wahr werden lassen können.

Denken Sie dabei immer an die Möwe Jonathan, die im gleichnamigen Buch von Richard Bach unermüdlich danach strebt, Grenzen zu überwinden und Visionen zu verwirklichen: „Niemand wird Dir ein Wunsch gegeben, ohne dass Dir auch die Kraft verliehen wurde, ihn zu verwirklichen. Es mag allerdings sein, dass Du Dich dafür anstrengen musst.“

Christoph Beck – 10. September 2019