

## Tagträumen

Wann haben Sie sich zum letzten Mal bewusst und genussvoll Tagträumen, Träumen im Wachzustand hingegeben? Eine wunderbare Tätigkeit, die keineswegs sinnlos oder passiv ist. Tagträumen ist lebensnotwendig. Wer sich Zeit für Tagträume schenkt, tut was für seine Lebensqualität, nicht nur im Hier und Jetzt, sondern auch für seine Zukunft.

„Nur wer die Gegenwart auch als eine andere denken kann als die existierende, hat eine Zukunft“, meint der Philosoph Theodor W. Adorno treffend. Denn im Vorzimmer der Ziele tanzen die Träume.

Tagträume schenken Kraft und Motivation zum Verwirklichen von Zielen. Während des Träumens kann man testen, ob eine neue Situation eine positive Wirkung hat, und aus der Vorstellung kann man Energie für die Realisierung gewinnen. Denn solche Bilder wirken wie Magnete, auf die es einen zuzieht. Man nennt dies auch Visualisieren.

Tagträume sind ein hervorragendes Mittel zur eigenverantwortlichen strategischen Lebensplanung. Sie gehen weit über reines Nachdenken hinaus, denn sie umfassen alle Sinne und bringen auch verborgene Wünsche aus dem Unbewussten ans Licht.

Tagträume helfen Ängste abzubauen, eingefahrene Routine zu ändern und die Sozialkompetenzen zu steigern. Denn in Tagträumen können wir auch Schritte in den Schuhe von anderen gehen.

Tagträume machen gesünder. Personen einer Versuchsgruppe, die täglich dreissig Minuten tagträumten, hatten nach 3 Monaten ein deutlich gesteigertes Selbstwertgefühl und waren widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten.

Tagträumen ist absolut keine Flucht aus der Wirklichkeit, auch wenn man früher in der Schule gescholten wurde, wenn man in Gedanken in langweiligen Lektionen einfach geistig und seelisch wegdriftete. Auch für Kinder gilt: Tagträumen ist eine wertvolle Tätigkeit.

Mit Tagträumen bestückt man die Palette seiner Wahlmöglichkeiten mit vielen bunten Farben. Spannende Wege der Zukunftsplanung führen von Tagträumen über Visionen zu Zielen.

Das Kino im Kopf ist eine gute als Basis für Zieldefinitionen, wenn man es schafft, Inhalte von Tagträumen in die Realität zu holen. Denn viele bauen Luftschlösser – und nur wenige bewohnen sie!

Haben Sie einen bevorzugten Ort zum bewussten Tagträumen? Draussen in der Natur an einem Gewässer oder in den Bergen? In einem besonders bequemen Stuhl im eigenen Heim oder ganz einfach im Bett? Feiern Sie die Zeit des Tagträumens in einer stilvollen Umgebung? Oder schaffen Sie es auch, im überfüllten Pendlerzug mit einem Lächeln im Gesicht einfach in Gedanken zu verschwinden?

Egal wo und wann. Nehmen Sie sich Zeit und träumen Sie rund um die Fragen: Was ist mir wichtig? Was tut mir gut? Was möchte ich? Entdecken und sammeln Sie die Werte, die in Ihren Tagträumen stecken und formulieren Sie aus den gefundenen Werten Ziele.

Die Frage dabei ist nicht Ja oder Nein, sondern „wie“? Wie erreiche ich Aspekte der Lebensqualität, die ich in Tagträumen fantasiere? Es tut gut, den Weg zu zum persönlichen Ziel zu bestimmen. Denn es gibt nur einen guten Weg, den eigenen!