

Kornelia Becker-Oberender und Erwin Oberender



Wunscherfüller



Hinweise des Verlags:

Dieser Wunscherfüller dient der Information über Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Wer es anwendet, tut dies in eigener Verantwortung.

Autoren und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben.

Die Verfasser erstellten den Inhalt des Buches nach bestem Wissen und prüften alles mit größtmöglicher Sorgfalt.

Die Informationen und hier beschriebenen Techniken im Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen Problemen oder größeren psychischen Störungen zu verstehen.

SoE Verlag

Talstr. 34

57610 Gieleroth

Deutschland

www.spirit-of-energy.com

© Oberender & Becker-Oberender GbR

Text: Kornelia Becker-Oberender,

Fotos, Abbildungen, Grafiken: Erwin Oberender

Titeldesign: Kornelia Becker-Oberender

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen SystemenText



Mein Ziel-Logbuch für:
(was ich erreichen möchte)

Start:

Ich möchte mein Ziel erreicht haben bis::

Wenn du weißt, was du willst
und wohin du willst,
findest du die Kraft,
dein Ziel zu erreichen.
Karin Heinrich

Wie fühlt sich meine aktuelle Energiekapazität an?

0: Keine Energie

10: Volle Power zur Verfügung

Was hat mir heute schon Energie gegeben?

Was hat heute schon Energie geraubt?

Das aktuelle Energiebild bestimmt die Lebensqualität!

Natürlich bestimmt sie auch wie gut ich mein Ziel planen und verfolgen kann -

Ich werde diese Seite täglich aktiv nutzen und meine Schritte energievoll gehen.

Ich kehre zu dieser Seite zurück, wenn mein Energieniveau sich niedriger als 5 anfühlt!

Ich nutze die Spirit of Energy Karten zum Auftanken.



Energie auftanken

Wunschkonkretisierung: Ziele finden

Das Leben ist kurz.
Wenn Sie die
Entscheidung treffen,
welchen Weg sie
einschlagen, sollten Sie
sich zuerst über die Dinge
Klarheit erschaffen,
die Sie tun können.
Wählen Sie von diesen die
aus, die Sie tun wollen.
Und von diesen dann die,
die Sie wirklich tun wollen.
Finden Sie schließlich die
Dinge, die Sie wirklich,
wirklich tun wollen - und
tun Sie sie.

Ohad Kamin





Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.
Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen,
das ist unsere Bestimmung.
Oskar Wilde

Was will ich genau erreichen? Ziel mit einem Satz beschreiben:

Positiv: Den Satz so formulieren, dass er direkt motiviert loszulegen.

Aktiv: Der Satz sollte zum Tun aktivieren. Kein *müssen, sollen, wollen, dürfen, könnten*....

Clear: Selbst ein kleines Kind sollte den Sinn des Satzes verstehen können.

Energievoll: Der Satz sollte Power haben - Energie für das Ziel freisetzen!



Welche Dornen könnten auftauchen?

Welche Dornen können mich daran hindern, mein Ziel zu erreichen?

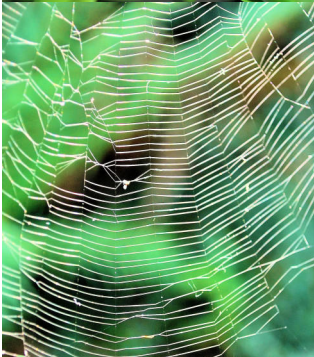
Probleme kann man
niemals mit derselben
Denkweise lösen, durch
die sie entstanden sind.
Albert Einstein



Was gelingt mir gut?



Wo kann ich mir Unterstützung holen?
Welcher Zeitrahmen gibt Sinn für mich?



Welche Netzwerke kann ich nutzen?



Was kann ich bereits gut umsetzen?



Wäre mein Ziel ein Knospe am Baum, welche Frucht würde daraus wachsen? Was wäre es für ein Baum?

Wie werde ich wissen, ob mein Ziel sich entfaltet?

Was gibt es zu sehen, wenn mein Ziel sich entfaltet?

Was werde ich hören rund um mein Ziel?

Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die anderen bauen Windmühlen.
Chinesische Weisheit



Was und wie werde ich mich fühlen, wenn mein Ziel erricht ist? Wo werde ich mich anders fühlen?

Wird mein Ziel weitere Ziele mit sich bringen - wie ein Baum immer mehr und mehr Blüten hervorbringt? Wenn ja, welche Blüten kann mein Ziel stärken?

Mein Ziel ist ein **R E I S** Korn

Das Ziel leben - Training

Umfeld:

Welche Konsequenzen hat die Zielerreichung für mein Umfeld?



Wie wird mein Kontext sein, wenn ich es geschafft habe? (In welcher Umwelt leben / arbeite ich dann?)





Verhalten:

Wie verhalte ich mich um mein Ziel zu erreichen?

Wie verhalte ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Wenn du nicht weißt, wohin du gehst,
wie willst du jemals dort ankommen?
Basil S. Walsh

Wunscherfüller – Mein Ziel-Logbuch

Tragen Sie Ihre Wünsche nicht länger nur im Kopf — bringen Sie sie auf Papier
und machen Sie jeden Tag einen Schritt Richtung Wirklichkeit.

Dieses sorgfältig gestaltete Arbeits-Büchlein begleitet Sie mit klar strukturierten Übungen,
kraftvollen Fragen und praktischen Reflexionsseiten:
von der konkreten Zielformulierung über die Analyse von Energie,
Ressourcen und Hindernissen bis hin zu realistischen Aktionsschritten und langfristiger Visualisierung.

Wunscherfüller verbindet Psychologie, Achtsamkeit und pragmatische Planung:
kurze Impulse, Platz für tägliche Energie-Checks und kreative Perspektivwechsel unterstützen Sie dabei,
Motivation aufzubauen und dran zu bleiben.

Egal, ob Sie berufliche Veränderungen anstreben, persönliche Träume verwirklichen oder
einfach klarer leben möchten —
dieses Logbuch macht aus Wünschen verlässliche, umsetzbare Pläne.

Praktisch, inspirierend und handlich:
Ihr persönlicher Begleiter für klare Entscheidungen, mehr Selbstvertrauen und sichtbare Fortschritte.

Machen Sie den ersten Schritt —
notieren, planen, umsetzen.

Kornelia Becker-Oberender und Erwin Oberender

