

## Wunsch-Erfüllungs-Strategie (WES) - Übungsblatt

### Schritt 1 - AUSGANGSPUNKT:

Ich nehme mir 10 Minuten ungestörte Zeit (für die gesamte Durchführung der WES).

Ich sitze bequem .... atme ruhig und sanft .... lasse Entspannung geschehen .... ruhig und gelassen ....

### Schritt 2 - WUNSCH:

Ich formuliere meinen im Moment wichtigsten Wunsch, der auch realisierbar sein sollte.

Was oder wohin will ich? Welcher Wunsch oder welches Ziel „liegt mir am Herzen“?

Ich formuliere den Wunsch mit wenigen Worten und denke intensiv an meinen Wunsch.



Mein persönlicher Wunsch (3-7 Worte): .....

### Schritt 3 - ERGEBNIS:

Ich stelle mir 2 Minuten lang lebhaft in meiner Phantasie das Schönste vor .... wie es sein wird ....

.... wie ich mich fühlen werde, wenn ich mir meinen Wunsch erfüllt habe.

Wie wird es sein? Ich erlaube mir, mit all meiner Kreativität zu träumen.



Mein allerschönstes und bestes Ergebnis (3-7 Worte): .....

### Schritt 4 - HINDERNIS:

Ich finde und benenne mein grösstes Hindernis in mir und stelle es mir in Gedanken vor.

Welcher Gedanke, welches Gefühl und welches Verhalten von mir hält mich davon ab, mir meinen Wunsch zu erfüllen? Was hindert mich?

Ich stelle mir 1 Minute lang mein inneres Hindernis lebhaft und realistisch in allen Details vor.



Das grösste innere Hindernis (3-7 Worte): .....

### Schritt 5 - PLAN:

Ich formuliere einen Wenn-dann-Plan, wie ich das Hindernis überwinden werde .... und wende diesen Plan aktiv an.

Mit welchem Gedanken, mit welchem Verhalten oder mit welcher Handlung/Aktion kann ich das Hindernis erfolgreich überwinden?



Mein hilfreicher Gedanke und/oder wirkungsvolle Handlung (3-10 Worte): .....

Mein persönlicher Aktions-Plan:



Wenn .....,

dann .....

Ich nehme mir 1-2 Minuten Zeit und gehe meinen Aktionsplan in Gedanken und Gefühlen noch einmal langsam (evtl. mehrmals) durch.

Wenn sich das Hindernis dann in meinem alltäglichen Leben zeigt,

setze ich sofort meinen Wenn-dann-Plan aktiv um: **Nicht warten .... TUN .... SOFORT .... AKTIV .... !**