

## **Wunsch-Erfüllungs-Strategie (WES)** **in 5 Schritten**

Die WES ist eine praktische mentale Strategie, die dazu dient, **Gewohnheiten zu verändern, Ziele zu erreichen und der Erfüllung von Wünschen näherzukommen**. Sie ist anwendbar in allen Lebensbereichen, in denen Sie Ihr eigenes inneres und äusseres Verhalten zum Positiven und Hilfreichen ändern und optimieren möchten.

Die WES kombiniert die realistische Betrachtung und Bearbeitung des gewählten Themas mit einer sehr effektiven Umsetzungstechnik. Diese Strategie erweist sich seit Jahrzehnten als ausserordentlich wirksam und ist in der Wissenschaft als MCII („Mental Contrasting with Implementation Intentions“ = „Mentales Kontrastieren mit Wenn-Dann-Plänen“) bekannt.

Im Folgenden stelle ich Ihnen meine etwas erweiterte Variante der MCII vor,  
die ich „**Wunsch-Erfüllungs-Strategie (WES)**“ genannt habe.

Probieren Sie die WES aus ..... gehen Sie Schritt für Schritt vor ..... und seien Sie geduldig mit sich selbst. Vielleicht benötigen Sie etwas Zeit, um die Techniken zu erlernen, sich an Ihre eigenen inneren kreativen Fähigkeiten zu erinnern ..... und zu üben.

Die WES ist anders als die meisten anderen Techniken!

Machen Sie sich bitte klar, dass es bei der WES nicht nur um reines verstandesgemässes Denken geht, sondern vor allem um freie Gedanken und fantasievolle Kreativität.

Viel Spass dabei!

### **1. Der AUSGANGSPUNKT (Körper-Geist-Seele vorbereiten) - Zur Ruhe kommen.**

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit (für die gesamte Durchführung der WES) und sorgen Sie dafür, dass Sie während der Übung nicht gestört werden.

Machen Sie es sich bequem (am Besten im Sitzen) .... atmen Sie ein paar Atemzüge lang ruhig und gelassen in den Bauch .... beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch sanft im Atemrhythmus bewegt .... spüren Sie, wo Ihr Körper den Stuhl oder den Sessel berührt .... nehmen Sie bewusst und deutlich wahr, wie sich diese Kontaktflächen anfühlen. Beginnen Sie dann ruhig und gelassen, die weiteren vier Schritte der WES auszuführen.

### **2. Der WUNSCH (Ziel bzw. Sehnsucht formulieren) - Was oder wohin will ich?**

Welchen Wunsch haben Sie im Moment? Was ist Ihr wichtigster Wunsch oder Ihr wichtigstes Anliegen?  
Der Wunsch sollte Sie herausfordern, jedoch grundsätzlich realisierbar bzw. zu verwirklichen sein.

Bei mehreren Wünschen wählen Sie den Wunsch aus, der Ihnen im Moment „am Herzen liegt“.  
Der Wunsch kann sich auf jeden beliebigen Aspekt und Teil Ihres Lebens beziehen.  
Ist der Wunsch grundsätzlich erfüllbar?

Formulieren Sie den Wunsch mit wenigen Worten.  
Denken Sie intensiv an Ihren Wunsch.

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

### 3. Das ERGEBNIS (Motivation und Kraft aufbauen) - Wie wird es sein?

Was wäre das Allerschönste, wenn Sie sich den Wunsch erfüllt haben?  
Wie wird es sein, wenn Sie Ihren Wunsch zur Realität in Ihrem Leben gemacht haben?  
Wie werden Sie sich fühlen? Was werden Sie tun? Wie werden Sie sein?

Finden Sie das allerschönste Ergebnis und stellen Sie es sich in Ihrer Phantasie vor. Träumen Sie in allen Details. Malen Sie es sich lebhaft in allen Farben, Formen und angenehmen Gefühlen aus.

Fühlen Sie sich frei: Nutzen Sie all Ihre Kreativität und all den Reichtum Ihrer Phantasie.

Wichtig: Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit und stellen Sie sich Ihr schönstes Ergebnis lebhaft und farbenfroh vor. Träumen Sie!



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



Meine Gedanken und Gefühle betreffend dem schönsten Ergebnis: .....

### 4. Das HINDERNIS (Realität erkennen und annehmen) - Was hindert mich?

Was in Ihnen hält Sie davon ab, sich Ihren Wunsch zu erfüllen?  
Welcher Gedanke, welches Gefühl und welches Verhalten von Ihnen hält Sie zurück und hindert Sie bei der Wunschrealisierung?  
Was ist Ihr grösstes inneres Hindernis?

Haben Sie das zentrale entscheidende Hindernis entdeckt? Oder ist das, was Sie gefunden haben, eher eine Ausrede?

Gibt es eventuell doch noch einen weiteren wichtigeren Aspekt?

Seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst und „schürfen Sie tiefer in Ihrem Inneren“. Finden Sie Ihr wahres und grösstes inneres Hindernis.

Wichtig: Wenn Sie es gefunden haben, dann nehmen Sie sich 1 Minute Zeit und stellen Sie sich Ihr inneres Hindernis lebhaft und realistisch in allen Details vor.



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



Meine Gedanken und Gefühle betreffend dem grössten Hindernis: .....

## 5. Der PLAN und die Aktion (Realität aktiv verändern) - Was mache ich aktiv?

Was können Sie tun, um das Hindernis zu überwinden?

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

Was können Sie sich selbst sagen? Seien Sie realistisch.



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

Gestalten Sie im Folgenden einen Aktionsplan, der Sie auf das nächste Zusammentreffen mit Ihrem Hindernis wirkungsvoll vorbereitet.

Der Plan wird formuliert nach folgendem Schema:

„WENN mein Hindernis auftaucht, DANN werde ich diesen Gedanken denken und/oder diese Handlung/Aktion ausführen.“

Ihr persönlicher Aktions-Plan:

Wenn ..... (Hindernis) ....., dann ..... (hilfreicher Gedanke und/oder wirkungsvolle Handlung) .....



Wenn .....,

dann .....

Nehmen Sie sich 1-2 Minuten Zeit und gehen Sie Ihren Aktionsplan in Gedanken und Gefühlen noch einmal (evtl. mehrmals) langsam durch.

Erleben Sie die Umsetzung Ihres persönlichen Aktionsplans in Ihrer Vorstellung lebhaft und realistisch:

Wenn ....., dann .....

Wenn sich das Hindernis dann in Ihrem alltäglichen Leben zeigt,  
setzen Sie sofort Ihren Wenn-dann-Plan aktiv um:

**Nicht warten ....TUN .... SOFORT .... AKTIV .... !**

**Die fünf Schritte der WES** laufen immer und bei jedem Wunsch oder Ziel gleich ab:

**Schritt 1 - AUSGANGSPUNKT:**

Ich nehme mir 10 Minuten ungestörte Zeit (für die gesamte Durchführung der WES), entspanne mich und atme ruhig und gelassen.

**Schritt 2 - WUNSCH:**

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

**Schritt 3 - ERGEBNIS:**

Ich stelle mir lebhaft in meiner Phantasie das Schönste vor .... wie es sein wird .... wie ich mich fühlen werde, wenn ich mir meinen Wunsch erfüllt habe?

**Schritt 4 - HINDERNIS:**

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

**Schritt 5 - PLAN:**

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

Haben Sie Geduld mit sich selbst, wenn bei der Anwendung der WES zu Beginn noch Schwierigkeiten auftauchen sollten. Je öfter Sie mit der WES umgehen, desto geübter werden Sie und desto einfacher und spielerischer wird die Anwendung für Sie sein.

Im Laufe der Zeit wird Ihre Kreativität und Ihr Vertrauen in die Kraft in Ihnen zunehmen und Sie werden immer mehr von der WES profitieren.

Der sich einstellende Erfolg wird Ihre Beständigkeit und Ihr Vertrauen schliesslich mehr als belohnen.

Viel Spass und viel Erfolg!

Gerne stehe ich Ihnen in meiner Praxis für

- Ihre Fragen zur WES,
- Anregungen und Tipps für Sie persönlich,
- eine gemeinsame Durchführung der WES,
- Unterstützung der WES durch hilfreiche Techniken aus der Hypnose, dem NLP, dem Mentaltraining etc.

zur Verfügung.

Kontaktieren Sie mich einfach.

Ich bin gerne für Sie da.

Rainer A. Weber

[www.heil-sein.ch](http://www.heil-sein.ch)

## 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 .... !**