

Angelika Gulder

**AUFGEWACHT!**

**FINDE  
DAS **LEBEN**,  
DAS DICH  
GLÜCKLICH  
MACHT**

LEBENSTRAUM  NAVIGATOR®

**campus**



Aufgewacht!

Der Lebenstraum-Navigator ist eine eingetragene Marke und urheberrechtlich geschützt.



*Angelika Gulder* ist Psychologin, Coach und Deutschlands erste Berufungsfinderin. Sie bietet auf der Engelsfarm in Engelschoff bei Hamburg Coaching und Coachingausbildungen für Menschen, die ihre Berufung leben oder andere dabei unterstützen wollen.

Angelika Gulder

# Aufgewacht!

Finde das Leben, das dich glücklich macht

Mit Lebenstraum-Navigator

Illustrationen von Rita Berman

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-50768-2 Print  
ISBN 978-3-593-43687-6 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-593-43761-3 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2017 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.  
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln, nach einem Entwurf von Sina Gulder  
Umschlagmotiv: © Adobe Stock/vvita  
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht  
Gesetzt aus: Scala und Bell Gothic  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza  
Printed in Germany

[www.campus.de](http://www.campus.de)

Für meine Tochter





# INHALT

Einleitung . . . . .	11
Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . .	12
Was Sie in diesem Buch erwartet (und was nicht) . . . . .	14

## TEIL 1: DIE TRÄUME UND DAS LEBEN

Unsere Lebensträume . . . . .	19
Der Lebenstraumkuchen . . . . .	20
Lebensträume gehen uns alle an . . . . .	24
Das Streben nach Glückseligkeit . . . . .	29
In Morpheus Armen – Traumvielfalt . . . . .	34
Die Träume der Nacht . . . . .	34
Tagträume – alles ist gut . . . . .	37
Lebensträume – und täglich grüßt das Murmeltier . . . . .	40
Visionen – größer, bunter, weiter . . . . .	42
Die Psyche und die (Lebens-) Träume – wie wir werden, was wir nicht sind . . . . .	44
Unsere Persönlichkeit . . . . .	44
Das Zwiebelmodell der Persönlichkeit . . . . .	47
Aufgewacht! . . . . .	55

## TEIL 2: TRÄUME LEBEN

Vom Träumen und vom Scheitern . . . . .	61
Allerlei Traumarten . . . . .	61
Warum Scheitern so wichtig ist . . . . .	67
Was vom Traum dann übrig bleibt . . . . .	69
Ihr Lebenstraum-Navigator . . . . .	73
Lebenstraum-Navigator 1: Die »guten« Überzeugungen . . . . .	75
Glaubenssätze erkennen . . . . .	75
Neue Glaubenssätze finden . . . . .	79
Lebenstraum-Navigator 2: Der Blick zurück . . . . .	81
Woher wir kommen und wohin wir gehen . . . . .	81
Was heute ist . . . . .	86
Lebenstraum-Navigator 3: Ihre Lebensphasen und deren Träume . . . . .	91
Kindheit, Jugend und Adoleszenz . . . . .	91
Die Lebensmitte . . . . .	92
Die Phase der Reife . . . . .	94
Ihr Leben auf einen Blick . . . . .	95
Lebenstraum-Navigator 4: Die sieben Traumfelder . . . . .	99
1. Beruf und Berufung – Der Traumjob . . . . .	100
2. Märchenprinzessin und Froschkönig – Partnerschaft und Familie . . . . .	118
3. Zusammen ist man weniger allein – Freunde, Gemeinschaft, Lebensraum . . . . .	137
4. Geht nicht, gibt's nicht – Erleben-wollen-Träume . . . . .	148
5. Mein Haus, mein Auto, mein Meerschweinchen – Haben-wollen-Träume . . . . .	158

6. Mein Körper und die Erleuchtung – Sein-wollen-Träume . . . . .	168
7. Think big! – Träume für die Welt . . . . .	182
Lebenstraum-Navigator 5: Ihre Lebensmotive . . . . .	193
Die beiden Listen . . . . .	193
Was ist was? . . . . .	198
Lebenstraum-Navigator 6: Was wirklich zählt . . . . .	201
Ihre Träume auf dem Prüfstand . . . . .	201
Der Warum-Check . . . . .	203
Lebenstraum-Navigator 7: Ihre Träume im Überblick . . . . .	205
Ihre Mindmap . . . . .	205
Das Gesamtbild . . . . .	209

**TEIL 3:**  
**AUFGEWACHT – UND NUN?**

Genug geträumt . . . . .	215
Existenziell oder gleichgültig? . . . . .	216
Das Leben Ihrer Träume . . . . .	218
Die inneren Stimmen . . . . .	223
Intuition und Inspiration . . . . .	223
Die Erfahrung der Stille . . . . .	225
Die Zeichen achten . . . . .	229
Ihre Lebenslernaufgaben . . . . .	234
Akzeptieren, was ist . . . . .	237
Vergebung . . . . .	238
Dankbarkeit . . . . .	241

Träumen – Planen – Tun . . . . .	246
Der Preis Ihrer Träume . . . . .	246
Mut zum Scheitern . . . . .	249
Vom Traum zum Ziel . . . . .	252
Bleiben Sie dran! . . . . .	259
Schlusswort: Die Lebenstraumreise . . . . .	261
Dank . . . . .	263
Literatur und Links . . . . .	264

# EINLEITUNG

Ein Leben auf dem Bauernhof, zum Mond fliegen, auswandern? Jeder Mensch hat Träume. Sie sind Hinweise auf unser un-gelebtes Potenzial, auf Chancen, die noch in uns schlummern. Unsere Lebensträume weisen uns den Weg zu uns selbst, Träume sind das Sichtbarmachen der Welt der Seele durch Bilder.



Leben Sie das Leben Ihrer Träume? Haben Sie umgesetzt und erreicht, was Sie sich als Kind vorgenommen hatten? Stehen Sie morgens auf und können es kaum erwarten, in Ihren Projekten, Ihrer Arbeit oder Ihrer Liebesbeziehung weiterzugehen? Schenken Sie sich selbst und der Welt jeden Tag aufs Neue Ihr volles Potenzial? Wissen Sie, was das Leben noch für Sie bereit hält? Kennen Sie Ihren Wesenskern und Ihre Bestimmung? Es gibt Menschen, bei denen es so ist. Ich weiß das, weil ich viele dieser Menschen kenne und einige davon für dieses Buch interviewt habe. Falls Sie nicht oder noch nicht dazugehören, aber diese Fragen auch gerne mit einem eindeutigen »Ja!« für sich beantworten und das Leben Ihrer Träume leben möchten, dann kann dieses Buch eine nützliche Investition für Sie sein. Aber auch Antworten auf die Fragen, welchen Weg Sie als nächstes einschlagen, welche Entscheidung Sie treffen, wonach Sie streben und wofür Sie sich engagieren sollten, können Sie damit für sich finden.

Allerdings muss ich Sie warnen: Es kommt viel Arbeit auf Sie zu! Sie werden in diesem Buch viele Fragen finden, deren Antworten vielleicht manchmal wehtun. Sie werden tief gehen und sich selbst im inneren Kern kennen lernen. Nicht alles, was Sie auf dem Weg dorthin finden, wird Ihnen gefallen. Aber ich

verspreche Ihnen: Wenn Sie den ganzen Weg gegangen sind, alle Fragen beantwortet und die Übungen bearbeitet haben, werden Sie etwas begegnen, das Sie vielleicht schon seit langer Zeit finden wollen: Ihr wahres Selbst.

## WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Seit vielen Jahren bin ich als ganzheitlicher Coach und Coaching-Ausbilderin tätig und begleite Menschen bei der Klärung ihrer beruflichen und persönlichen Fragen und der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens. Wobei »Coach« für mich inzwischen ein unbefriedigendes Wort für diese Tätigkeit ist, mehr fühle ich mich wie ein Begleiter bei der Entdeckung und Entwicklung des wahren Selbst meiner Kunden.

Wer von Ihnen bereits mein Buch *Finde den Job, der dich glücklich macht* gelesen hat, weiß, dass ich davon ausgehe, dass unser Leben hier auf diesem Planeten einen Sinn hat – einem tieferen Plan folgt: dem Plan unserer eigenen Seele. Um diesen Plan geht es auch in diesem Buch. Als Psychologin habe ich dabei mein Fachwissen einfließen lassen, ab und zu aber auch den Bereich der Wissenschaft verlassen und mich dem zugewendet, was darüber hinausgeht. Der Sinn des Lebens ist nicht mit wissenschaftlichen Mitteln zu erklären und wird es vielleicht niemals sein. Tiefenpsychologie lässt sich nicht messen oder durch Experimente beweisen, sondern basiert vor allem auf Erfahrungen.

## AUF DEM WEG ZU MEINEN TRÄUMEN

Zur Jahrtausendwende war ich eine junge, unzufriedene Psychologin auf der Suche nach ihrer Berufung und ihrem Traumjob. Ich war orientierungslos und unglücklich und hatte keine Ahnung, wie es mit meinem Leben weitergehen sollte. Immer voll berufstätig und mit einem kleinen Kind hatte ich mich durch mein Studium gekämpft und danach unter großen Anstrengungen meine Arbeitgeber in der Weiterbildungsbranche davon überzeugt, dass ich auch als

alleinerziehende Mutter einen zuverlässigen Job machen kann. Nach ein paar Jahren war ich erschöpft und ausgebrannt und sehnte mich nach Veränderung. In dieser Zeit entwickelte ich den »Karriere-Navigator«, eine Selbstcoachingmethode, mit der jeder Mensch den Beruf und die Lebensumstände finden kann, die ihn glücklich und erfolgreich machen. Nachdem ich das Konzept für mich selbst angewendet und meine Berufung damit erkannt hatte, machte ich mich als Coach selbstständig und setzte den Karriere-Navigator in Workshops und Einzelcoachings ein. Offenbar traf ich damit den Nerv der Zeit, denn schon bald war ich ausgebucht, und meine Kunden mussten Wochen oder sogar Monate auf einen Termin warten. Darum begann ich damit, andere Coaches in der Methode auszubilden. Heute kann der Karriere-Navigator im gesamten deutschsprachigen Raum durchgeführt werden, und Tausende haben damit bereits ihre Berufung gefunden. Nach einigen Jahren in der Selbstständigkeit hatte ich dann alles erreicht, was ich mir vorgenommen hatte. Ich war die Expertin für Beruf und Berufung, mein Buch ein Bestseller, meine Kurse ausgebucht, und ich stand jeden Morgen gerne auf, um meinen Job zu machen. Plötzlich aber, über Nacht und aus heiterem Himmel, fühlte ich mich wieder an einem Wendepunkt. Alle früheren Träume hatte ich weitestgehend realisiert, aber neue waren nicht in Sicht. Vor lauter Arbeit fand ich auch wenig Zeit, mich in Ruhe mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich fühlte mich wie in einem Vakuum, einem Übergang, und hatte das Gefühl, dass bald etwas ganz Neues beginnen sollte, aber ich hatte keine Ahnung, was. Alles, was mir sonst zur Selbstklärung und Zielfindung geholfen hatte, schien nicht mehr zu funktionieren.

Darum habe ich einen neuen »Navigator« entwickelt: den Lebenstraum-Navigator. Mithilfe dieser neuen Methode ist es mir selbst wieder gelungen, meinen Lebenskurs zu bestimmen und mein Leben neu auszurichten. Indem ich mir über meine eigenen, bisher zum Teil unbewussten und verschütteten Lebensträume klar geworden bin, habe ich es geschafft, meine inneren Bilder und Sehnsüchte zu deuten, zu verstehen, zu konkretisieren und in neue Ziele zu übersetzen, und habe das seither auch für viele meiner Kunden tun dürfen.

Im Gegensatz zum Karriere-Navigator, dessen Ziel es ist, systematisch und mithilfe der inneren Stimme seine Berufung und mögliche Berufsbilder für sich

gefunden zu haben, geht es beim Thema Lebensträume nicht darum, durch einen Klärungsprozess zu gehen und dann den Traumjob, Traumpartner und Traumurlaub vor Augen zu haben, sondern sich intensiv und in der eigenen Tiefe mit sich selbst auseinanderzusetzen, um am Ende im »Gesamtbild« möglicherweise sogar den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen.

Heute lebe ich (wieder) das Leben, das mich glücklich macht. Ich habe noch mehr Spaß an meiner Arbeit als zuvor, habe meinen Traum vom eigenen Seminarhof auf dem Land, ganz in der Nähe vom Meer, und umgeben von drei Hunden, zwei Eseln und zahlreichen weiteren Tieren wahr gemacht, und setze auch meine weiteren Lebensträume Schritt für Schritt um. Es gibt Menschen in meinem Leben, die mich inspirieren, und Menschen, mit denen mich Liebe und tiefe Freundschaft verbindet. Ich habe zwei weitere Bücher geschrieben und das nächste ist bereits im Entstehen. Und ich bin dankbar dafür, dass meine Arbeit schon so vielen Menschen zu einem besseren Leben verholfen hat. Ich bin wieder glücklich, genau da zu sein, wo ich jetzt bin, und habe klare Visionen für meine Zukunft.

## WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET (UND WAS NICHT)

In den meisten Büchern zum Thema Lebensträume geht es darum, seine persönlichen Ziele und Wünsche möglichst schnell und mit dem geringstmöglichen Aufwand zu erreichen. Darum geht es hier nicht. Stattdessen finden Sie eine umfangliche Auseinandersetzung damit, woher Lebensträume überhaupt kommen, welche Funktion sie in den Tiefen unserer Psyche und unserem Leben haben, welche Träume tatsächlich auch in der Realität zu uns passen und von welchen wir besser die Finger lassen sollten. Nur dieser ganzheitliche Zugang kann uns sicher sein lassen, dass die Träume, nach deren Erfüllung wir trachten, auch wirklich unsere sind.

In diesem Buch erwartet Sie im ersten Teil eine kurze Übersicht über das Thema Träume allgemein, die verschiedenen Arten, ihren Sinn und Nutzen in



unserem Leben und ein tiefenpsychologisches, aber leicht verständliches Modell, wie unsere Psyche funktioniert und unsere Persönlichkeit mit ihren Träumen und Wünschen entsteht. Dieser Teil ist wichtig, damit Sie verstehen, dass Träume alles andere als Schäume sind, sondern genauso zu unserer Realität gehören wie unser »normales« Bewusstsein.

Da kein Coach, kein Psychologe und kein Ratgeber Ihnen sagen kann, was das Richtige für Sie ist, und nur Sie selbst die Antwort auf diese Frage in sich tragen, finden Sie im zweiten Teil des Buchs den Lebenstraum-Navigator, eine Selbst-coachingmethode, mit der Sie Ihre persönlichen Lebensträume systematisch ins Bewusstsein holen und falsche oder übernommene Träume entlarven können. Im Lebenstraum-Navigator zeige ich Ihnen in den zentralen Bereichen des Lebens wie Job, Partnerschaft, Lebensraum, Gemeinschaft, Gesundheit und Spiritualität, welche vielfältigen Optionen es gibt, und wie Sie für sich die wichtigen und richtigen herausfiltern können. Dazu sind Übungen, Strategien und Vorgehensweisen enthalten, die sich bei mir selbst und unzähligen meiner Kunden bewährt haben.

Im dritten Teil des Buchs folgt dann ein Leitfaden, wie Sie Ihre wahren Träume erreichen und leben können, beziehungsweise wie Sie aufhören können zu verhindern, dass sie sich erfüllen.

Statt Sie also mit einem lauten »Tschakka!« zu motivieren, auf Teufel komm raus jede Art von Traum umzusetzen und dafür zahlreiche Managementtechniken für die Zielerreichung anzubieten, gebe ich Ihnen hier die Gelegenheit, für sich selbst herauszufinden, welche Träume welchen Ursprung haben und was ihre tieferen Bedeutungen und Botschaften sind. Nur durch diese Auseinandersetzung wird wirklich klar, bei welchen es sinnvoll ist, Zeit und Geld zu investieren, um sie umzusetzen, und welche dann womöglich tatsächlich Glücksgefühle und Erfüllung bieten, wenn sie erreicht sind.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist allerdings einiges an zeitlicher und emotionaler Investition Ihrerseits nötig. Es geht hier schließlich nicht um ein neues Hobby, sondern tatsächlich um das Leben Ihrer Träume. Das wird ein bisschen »ans Eingemachte« gehen, aber nur dann werden Sie »aufwachen« und Ihre Träume auch wirklich leben.

Für dieses Buch habe ich zahlreiche Interviews mit zum Teil prominenten Menschen geführt und sie über ihre Träume, ihre Erfolge und auch ihr Scheitern befragt. Ich danke diesen Menschen sehr, denn ich durfte und konnte durch sie viel über das Wesen unserer Lebensträume lernen. Darüber hinaus sind einige Beispiele aus der Arbeit mit meinen Kunden mit eingeflossen, wobei ich hier zum Schutz der Privatsphäre die meisten Namen geändert habe. Seit vielen Jahren sammle ich außerdem Biografien und Berichte von Menschen, die etwas Besonderes geträumt und umgesetzt haben. Und auch über meine eigenen Erfolge und Misserfolge, meine Versuche und meine Irrtümer beim Entdecken und Umsetzen meiner ganz persönlichen Lebensträume werde ich berichten.



# TEIL 1: DIE TRÄUME UND DAS LEBEN



# UNSERE LEBENSTRÄUME

Ein Lebenstraum ist nicht nur eine Sache, die man sich irgendwann erfüllt und die dann abgehakt ist. Es geht nicht darum, von A nach B zu kommen, sondern in allen wichtigen Bereichen des Lebens genau das zu leben, was wirklich zu einem passt. Nicht das zu leben, was »man« so macht, wie heiraten, Kinder bekommen, ein Haus bauen, Karriere machen und reisen, sondern das zu leben, was einem in der eigenen Tiefe entspricht. Stadt oder Land, Single oder Familie, Karriere oder Freizeit, bleiben oder auswandern? Was ist das »große Bild« Ihres Lebens? Das gilt es, herauszufinden.

Tief in Ihrem Inneren wissen Sie bereits, was genau das Richtige für Sie ist, und welche Ihre wahren Träume sind. Und dieses Buch wird Ihnen helfen, dieses Wissen an die Oberfläche zu bringen. Es geht um (Ihre) Lebensträume. Um die großen, für die es sich lohnt, alle Zeit, Mühe, Geduld und Geld aufzubringen, weil das Leben sonst sinnlos gewesen wäre. Um die kleineren, die für eine gewisse Zeit glücklich und zufrieden machen, um dann von neuen Träumen abgelöst zu werden. Es geht um Träume, die viel versprechen, die aber mit etwas anderem, das dahinter, daneben oder darunter liegt, verwechselt werden und die nach ihrer Verwirklichung nicht Erfüllung, sondern ein Gefühl der Leere hinterlassen. Und es geht darum, wie man den einen vom anderen Traum unterscheiden kann, um sich auf die zu konzentrieren, die das Leben wirklich bereichern.

*In der Zeit gab es eine Serie mit Berichten über gelebte Träume, das folgende Beispiel ist einer davon: Die Schauspielerin Jessica hat sich zusammen mit ihrer Schwester einen Traum erfüllt. In ihrem Heimatort hat sie ein Designhotel mit Café eröffnet: »Die Träumerei«. Aufjedem Nachttisch liegt dort ein Buch, in dem Gäste ihre Träume*

*notieren können, so wie sie selbst es gerne tut; ihre nächtlichen, aber auch ihre Tag- und Lebensträume. Nun träumt Jessica wieder, von einem alten Haus, vielleicht am Meer, auf jeden Fall mitten in der Natur.*

»Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum«, ein geflügeltes Wort, das gut klingt, ermuntert und durchaus seinen Sinn hat, das allerdings voraussetzt, dass man seine Träume kennt und genau weiß, was man will und was man wirklich braucht.

## DER LEBENSTRAUMKUCHEN

Machen Sie als erstes eine kurze Standortanalyse für Ihr Leben. Kopieren Sie sich die folgende Grafik (falls Sie nicht ins Buch schreiben wollen), und malen Sie im abgebildeten »Lebenstraumkuchen« die Tortenstücke beziehungsweise Bereiche Ihres Lebens immer in dem Maße aus, in dem Sie sie als erfüllt empfinden. Wenn Sie Ihre Berufung leben und in Ihrem Job absolut glücklich sind, malen Sie das komplette Stück bis zur zehn aus. Sind Sie im Job kreuzunglücklich und weit von Ihrer Berufung entfernt, dann malen Sie nur ein oder zwei Felder aus. Tun Sie das für jeden Bereich Ihres Lebens.

Welcher Bereich ist schon ganz und gar erfüllt, und wo gibt es noch Raum für positive Veränderungen? Damit unser Leben im Einklang ist, ist es wichtig, dass alle Bereiche zumindest bis zur untersten Zufriedenheitsgrenze ausgefüllt sind, die bei den meisten Menschen zwischen drei und fünf liegt. Wenn Sie sich im jeweiligen Bereich einen Traum erfüllen, kommen Sie zwar nicht für alle Zeiten auf eine gefühlte Zehn, aber bestimmt werden Sie ein oder zwei Punkte in der Zufriedenheit nach oben wandern!

Doch was sind Ihre Träume für die jeweiligen Lebensbereiche? Was müsste geschehen, damit es Ihnen darin besser geht? War einer der Gründe, dieses Buch in die Hand zu nehmen, dass Ihnen schon länger Dinge durch den Kopf spuken und Sie gerne herausfinden möchten, ob das wirklich »realistische« Träume