

## Transfer: Das Energiepotenzial der eigenen Vision erhöhen

### Nutzen:

Gewissheit und Vertrauen sind wichtige Zutaten für die gelungene Realisierung einer Vision. In Erschöpfungszuständen spüren wir oft wenig davon. Deshalb ist es umso wichtiger, das Energiepotenzial der Vision selbst zu erhöhen, so dass uns Gedanken daran sowie die Gewissheit, auf dem Weg zu sein, immer »ziehen« und »beleben«.

### Beschreibung:

Stellen Sie sich Ihre Vision konkret vor und holen Sie sich diese vor Ihr inneres Auge. Wie stark zieht diese Vision? Wie viel Energie spüren Sie in sich aufsteigen, wenn Sie sich vorstellen, dass Ihre Vision realisiert wurde? Denken Sie dabei an den positiven Endzustand »als ob es schon geschehen ist«.

- Vergleichen Sie nun auf einer Skala von 1–10 (1 = »geringe Energie«; 10 = »höchste Energie«): Wo stufen Sie aktuell das Energieniveau ein, das Ihre Vision auslöst? Markieren Sie diese Stelle blau für das Energieniveau 1–3, orange für 4–7 oder grün für 8–10.
- Was trägt dazu bei, dass sich das Energieniveau Ihrer Vision möglicherweise noch erhöht und was gilt es deshalb zu stärken? Was trägt dazu bei, dass es sich verringert und was sollte deshalb eher vermieden oder losgelassen werden?