

Die Disney-Methode

„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.“
– Walt Disney

DARUM GEHT ES

Die Disney-Methode dient dazu, einen Sachverhalt aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Es gibt drei unterschiedliche Positionen, in die man sich zu diesem Zweck nacheinander hineinversetzen soll: Träumer:in, Realist:in und Kritiker:in.

AUFGABE

Position 1

TRÄUMER:IN

Die Position Träumer:in geht davon aus, dass ALLES möglich ist. Du darfst frei denken – so als gäbe es keine Hürden oder Probleme, die dich einschränken könnten.

Träume GROß & sei mutig!

Wenn du dir das Leben deiner Träume ausmalen könntest:
Wie würde dein Leben dann aussehen?

Stelle dir hierzu einmal folgende Fragen:

- Was möchte ich in meinem Leben alles machen oder erleben?
- Welche Wünsche möchte ich mir in den nächsten drei Jahren am liebsten erfüllen?
- Was will ich wirklich? Was ist mir wichtig? Was ist mein Traum?
- Welche Momente lassen mein Herz höher schlagen?
- Was wäre völlig verrückt und abgedreht?

Dir sind bei dieser Übung keine Grenzen gesetzt, je größer deine Träume und Vorstellungen sind, umso besser! Um in Ruhe GROß zu träumen, suchst du dir am Besten einen Ort aus an dem du dich wohl fühlst (z.B. Bett, Kuschelecke, Natur). Du kannst auch eine Meditation durchführen oder nebenbei ruhige, entspannte Musik laufen lassen.



Schreibe die Träume, Ziele und Visionen auf, die dir jetzt bereits einfallen.

DEINE 10 LEBENSBEREICHE

Um deine Ideen zu ordnen, wirfst du jetzt einen Blick auf die 10 Lebensbereiche. Mit diesen 10 Lebensbereichen hast du dich bereits in dem Arbeitsblatt mit dem Rad des Lebens beschäftigt. Du kannst deine Ideen zu deinen Träumen und Visionen, sowie aus dem Rad des Lebens nun erst einmal dem jeweiligen Lebensbereich zuordnen.

SCHULE	
LIEBES- BEZIEHUNG	
FREUNDE	

Die Disney-Methode

BERUFliche ZUKUNFT	
GESUNDHEIT	
ELTERN	
ABENTEUER	
PERSÖNLICHE WEITERENT- WICKLUNG	
SELBSTLIEBE	
FREIZEIT / HOBBYS	

Jetzt hast du die Möglichkeit, deine bisherigen Ideen in den einzelnen Lebensbereichen weiter zu ergänzen. Stell dir den jeweiligen Lebensbereich vor: Was müsste passieren oder sich verändern, damit du in diesem Lebensbereich zu 100% zufrieden wärst?

Beispiel aus dem Lebensbereich Freunde:

- *Streit und ungeklärte Spannungen aus dem Weg räumen und klären*
- *regelmäßige Treffen vereinbaren, gute Freundschaften pflegen*
- *gemeinsam Abenteuer planen und unternehmen*
- *zusammen in den Urlaub fahren*
- *den Kontakt nach der Schule halten*

Welche BILDER repräsentieren deine Wünsche, Träume und Sehnsüchte?

Wenn du das Bild von deiner Zukunft klar und deutlich vor deinem inneren Auge siehst, dann kannst du auch deinen Weg dorthin besser erkennen. Gehe daher auf die Suche gehen nach den passenden Bildern, Zeitungsausschnitten, Texten oder Zitaten usw., die dich inspirieren und die deine Visionen und Träume zudem auch am Besten abbilden.

Hierfür kannst du dir Bilder und Texte aus Zeitschriften ausschneiden oder im Internet nach inspirierenden Sprüchen suchen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Dein VISIONBOARD erstellen

Nun geht es an die Gestaltung deines eigenen Vision Boards. Ziel ist es, dass du am Ende wie eine große Collage angefertigt hast, die deine Wünsche und Träume so gut und so inspirierend wie möglich abbildet. Hierfür kannst du beispielsweise ein Plakat, eine Pinnwand oder einen etwas größeren Bilderrahmen verwenden.

2 DINGE, die du beachten solltest

1. Dein Visionboard sollte sich an einem Ort befinden, an dem du es jeden Tag sehen kannst, damit du immer wieder an deine Träume und Wünsche erinnert wirst.
2. Du kannst dein Visionboard übrigens jederzeit verändern und bearbeiten, bis du damit so richtig zufrieden und happy bist! Also lass dir Zeit und stresse dich nicht, wenn es nicht direkt so aussieht, wie du es dir vorstellst!

Position 2

REALIST:IN

Die Position Realist:in betrachtet die Zukunft aus einer praktischen und realitätsnahen Perspektive, da vor allem die Umsetzung von Ideen und Plänen im Vordergrund steht.

Suche dir ein großes Ziel aus und stell dir die folgende Fragen:

- Wie kann ich meine Ziele angehen?
- Wie könnte ich diese/jenes umsetzen?
- Was ist dafür alles zu erledigen? Was sind Teilschritte?
- Was sind meine allerersten Schritte, um meinem Ziel näher zu kommen?
- Bis wann möchte ich mein Ziel gerne realisiert haben? Ist das realistisch?

Position 3

KRITIKER:IN

Die Position Kritiker:in überprüft die Planung der Ziele und will herausfinden, an welchen Stellen es vielleicht zu Problemen und Hindernissen kommen könnte und wie man diese überwinden kann.

Stell dir also folgende Fragen:

- Wo könnten Probleme/Hindernisse auftauchen?
- Können diese Probleme gelöst werden? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?
- Wurde etwas Wichtiges übersehen?
- Was ist eigentlich unrealistisch und kann überhaupt nicht funktionieren?
- Was sind eventuell sogar Risiken?

Beantworte mit Blick auf die vorangegangene Übung zusammenfassend folgende Fragen:

- Welche Ideen, Wünsche, Ziele will ich weiter verfolgen und vor allem: WARUM?
- Kann ich diese realistisch planen und umsetzen?
- Welche Probleme oder Hindernisse können dabei aufkommen?
- Welche nächsten Schritte sollten jetzt bereits angegangen werden?
- Wie kann ich meine Wünsche und Träume und die jeweiligen Teilschritte, auf dem Weg zu ihnen, am Besten visualisieren?

Dein nächster Schritt



Beginne damit, dein eigenes Visionboard Stück für Stück zu erstellen und weiterzuentwickeln. Suche beispielsweise nach schönen Bildern und Sprüchen im Internet, die deine Ziele & Träume repräsentieren. Und ganz wichtig: Hab Spaß dabei und freue dich über deine Zukunft. Denn dein Visionboard erinnert dich stets daran, was noch alles möglich ist in deinem Leben.

„Träume dir dein Leben schön und
mach aus diesen Träumen eine
Realität.“

– Marie Curie