

In Zeiten, in denen alles, was das geregelte Leben bisher ausgemacht hat, auf den Kopf gestellt wird, fällt es schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Mir wird dann immer leicht schwindelig und das ist ein Zeichen dafür, dass ich es nicht mehr schaffe, einen Schritt zurückzutreten und mir das Geschehen aus der Distanz zu betrachten. Dann weiß ich, es ist allerhöchste Zeit für einen Dreamday.

Auch wenn Sie es sich gerade inmitten einer stressigen Woche gar nicht vorstellen können, einen Tag oder zumindest einen langen Nachmittag frei zu nehmen, tun Sie es trotzdem. Es kostet Überwindung, die Verantwortung so weit loszulassen, dass man sich für eine verhältnismäßig kurze Zeit aus dem Plot, also aus dem Mittelpunkt des Geschehens, entfernt. Nur so ist es aber möglich, die eigenen Kräfte wieder zu sammeln, um dann neu aufgetankt entscheidende Weichen stellen zu können. Sie kennen das Phänomen von guten Urlaubszeiten, dass Sie danach voller Elan wieder durchstarten können. Ein Dreamday ist aktiver Urlaub im Alltag. Er ist allerdings nicht nur zum Entspannen und Erholen da, sondern es ist ein selbst verordneter Arbeitsurlaub. Ein Urlaub mit Auftrag sozusagen. Dieser Auftrag lautet so: Entfernen Sie sich aus dem Geschehen, um aus der Metaposition den derzeitigen Zustand und Ihre Position darin wahrzunehmen und zu reflektieren:

Einige mögliche Fragen, die Sie im Verlauf des Tages beantworten können:

- Wo stehe ich aktuell, was liegt schon hinter mir, was steht die nächste Zeit an?
- Wie bin ich zufrieden mit dem Verlauf der Dinge, was gefällt mir, was stört mich?
- Was ist mir wichtig, was will ich unbedingt in die nächsten Entscheidungen mit einbringen?
- Welche Personen können mich unterstützen, bei welchen Personen sollte ich auf der Hut sein?
- Was brauche ich noch, damit es mir im Alltag besser geht, wie oder von wem kann ich das bekommen?
- Was sind meine Hauptstressfaktoren. Welche Ideen habe ich, sie zu beseitigen?



**Anleitung Dreamday**

- Wählen Sie sich ein Tagesziel, wo Sie gerne ganz alleine den Tag verbringen möchten. Was brauchen Sie, um Abstand zu Ihrem Alltag zu bekommen? Welche Umstände fördern bei Ihnen das Nachdenken? Bekommen Sie beispielsweise Weitblick, wenn Sie auf einen Berg steigen, hilft Ihnen ein Fluss, Ihre Gedanken fließen zu lassen? Können Sie in der Sauna die Sorgen der Gegenwart ausschwitzen, um offen für Neues zu sein?
- Lassen Sie es sich an diesem Tag gut gehen, aber sehen Sie ihn als Arbeitstag der anderen Art. Laufen Sie in Ihrem Tempo, damit die Gedanken in Fluss kommen. Setzen Sie sich immer wieder hin, werden Sie still, hören Sie nach innen. Quengelnde Gedanken und Sorgen lassen Sie so gut es geht vorbeiziehen.
- Versuchen Sie an diesem Tag regelmäßig auf Ihren Atem zu achten und Ihre Sinne zu öffnen. Schon werden Sie merken, dass Sie von der inneren Einstellung des Tunnelblicks in die Totale kommen.
- Kommen Sie langsam aus der Verwicklung in das aktuelle Geschehen in eine längere oder zumindest mittelfristige Perspektive. Wie sieht das Problem oder die Situation dann aus?
- Schreiben Sie alles auf, was Ihnen Ihre Intuition an diesem Tag einflüstert. Nichts ist so flüchtig wie eine gute Idee!

