

**F**ast jeder von uns hat Wünsche, Träume, Ziele. Manche sind größer, manche kleiner. Einmal im Leben auf einer Bühne stehen, mitten unter Elefanten sein, in Paris leben, eine Boutique eröffnen, nach Tasmanien reisen, die Sandkastenfreundin wiedertreffen. „Träume sind wie ein Motor“, sagt Beraterin und Coach Bettina Schmieder. Und Psychologin Angelika Gulder fügt hinzu: „Jeder, der glücklich sein will, sollte sich seine Träume erfüllen.“ Aber was macht glücklich? Eine schicke Villa? Ein schnelles Auto? Eine Million auf dem Konto? Die Lebenszufriedenheit hängt laut „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen nicht nur von Geld und Besitz ab. Wichtig sind vor allem auch Faktoren wie Freiheit, Freundschaften, die Familie und die Chance, selbstbestimmt zu leben.

„Eigentlich würde ich ja gerne...“, sagen manche und schieben gleich ein Aber hinterher. „Wenn ich könnte, dann würde ich...“, meinen andere. Oft verstecken wir uns hinter unseren Träumen, aus Angst zu scheitern, aus Unsicherheit, aus Bequemlichkeit. „Es hat auch seinen Preis, sich seine Träume zu erfüllen. Man muss oft raus aus der Komfortzone und sich vielleicht von alten Dingen verabschieden“, sagt Schmieder. PR-Managerin Sabrina Hasenbein hat diese Zone definitiv hinter sich gelassen und sich ein hartes Training auferlegt. Ihr Ziel: im November den New York Marathon laufen. Wenn sie vom Marathon erzählt, strahlt sie übers ganze Gesicht. Laut Psychologen ein gutes Zeichen, dass sie einen eigenen, guten Traum verfolgt.

„Leute sollten sich den Traum genau vorstellen“, rät Gulder. „Wie wird es sein, wenn ich mein Ziel erreiche? Kommt dann ein Gefühl der Freiheit und Weite oder eher ein Gefühl der Enge im Brustkorb?“ Um sich nicht zu verrennen, sollten sich Menschen ihren Traum sowieso so realistisch wie möglich vorstellen und „nicht nur bunt malen“, so die Psychologin. Wer sich z. B. beruflich neu orientieren will, ist gut beraten, erst einmal ein Praktikum zu machen. „Vielleicht stellt sich schon nach zwei Wochen der Traumberuf als Albtraum heraus. Und wer von einer Pension am Meer träumt, sollte sich nicht nur das gute Wetter, den Sand und das Meer vor Augen führen, sondern auch an unfreundliche und schwierige Gäste denken.“

## INTERVIEW



# „Träume sind wie ein Motor.“

**Coach & Therapeutin  
Bettina Schmieder  
aus Seehausen**

### **Claudia Steiner: Warum ist es für uns wichtig, Träume zu haben?**

Bettina Schmieder: Es ist wichtig Träume zu haben. Sie können dem Leben Sinn und eine Richtung geben.

### **Traum erfüllt. Was kann daraus entstehen? Neue Ziele, neue Motivation etc.?**

Träume sind wie ein Motor. Wenn man seine Träume verwirklicht hat, hat man ein Erfolgserlebnis. Dieses Gefühl macht einen stark und gibt einem das Gefühl, dass man etwas erreichen und sein Leben selbstbestimmt gestalten kann – insofern können sich erfüllte Träume auch auf andere Bereiche positiv auswirken und Veränderungen ermöglichen.

### **Warum träumen manche Menschen ein Leben lang, schaffen es aber nicht, ihre Träume zu verwirklichen?**

Es hat auch seinen Preis, sich seine Träume zu erfüllen. Man muss oft raus aus der Komfortzone und sich vielleicht von alten Dingen verabschieden.

### **Was wenn man sich einen Wunsch erfüllt, dann aber enttäuscht ist?**

Manche Träume lassen sich nicht erfüllen: Vielleicht lassen sie sich aber nur zum jetzigen Zeitpunkt nicht erfüllen oder nur in einer anderen Variante.

### **Soll man sich jeden Traum erfüllen?**

Man sollte ganz genau hinschauen: Ist das wirklich mein Lebenstraum oder nur ein Platzhalter für einen anderen Traum?

### **Wie erkennt man welche Träume wichtig sind, welche man aufgeben sollte?**

Wenn man die ersten Schritte macht, merkt man meist, ob es sich richtig anfühlt. Dann geht einem das Herz auf, man hat einfach ein gutes Gefühl, empfindet Freude.

### **Ist man ein glücklicherer Mensch, wenn man sich seine Träume erfüllt?**

Es ist eine lohnende Investition, sich mit seinen Träumen auseinander zu setzen, Selbstverantwortung für sein Leben und sein Lebensglück zu übernehmen.

Manche Ziele sind aber tatsächlich zu hoch gesteckt, sie lassen sich nicht erfüllen. Falscher Ort. Falsche Zeit. Kein Geld. „Vielleicht lassen sich diese Träume aber nur zum jetzigen Zeitpunkt nicht erfüllen“, sagt Schmieder. „Oder vielleicht nur in einer anderen Variante.“

Wer sich seine Träume erfüllt, verspürt oft großes Glück. Schmieder: „Wenn man seine Träume verwirklicht hat, hat man ein Erfolgserlebnis. Dieses Gefühl macht einen stark.“ Man merkt, man kann etwas erreichen, sein Leben selbst bestimmen. „Insofern können sich erfüllte Träume auch auf andere Bereiche positiv auswirken und Veränderungen ermöglichen.“

Manchmal klappen Träume nicht beim ersten Anlauf. Manchmal scheitert man. Manchmal braucht man einen Plan B. Gulder: „Aber selbst das ist immer noch besser, als wenn man es gar nicht versucht hätte und ein Leben lang gekniffen und nur geträumt hätte.“