



fit4change  
mit Corina Armonett  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

MÄRZ / 2023  
AUSGABE 9

## Gedanken-Nugget zu: Sehnsüchte und Wünsche

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



## Von Sehnsüchten und Wünschen...

Gemeinhin sagt man, dass Träume Schäume sind und hebt damit zugleich irgendwie den imaginären Mahnfinger, wonach es mit dem Träumen noch nicht getan sei. Aber muss denn immer ein „etwas“, und das möglichst umgehend, getan werden?

Vielleicht hilft es, kurz die kleine aber nicht unerhebliche Nuance zwischen Wünschen und Sehnsucht zu beleuchten:

- Sehnsucht stellt die Sinnfrage „Was fehlt mir?“ und charakterisiert oft eine unerreichbare Utopie. Unter Utopie wird in der Regel etwas Mögliches, Zukünftiges, meist aber Fiktives, ähnlich einer Vision oder eben eines Traumes verstanden.
- Wünsche hingegen sind eine Konkretisierung besagter Sehnsucht bzw. Träume: Da wir etwas vermissen, wünschen wir es uns.

Wie wäre es z.B. die Sehnsucht als Leitstern, Fernziel, Outcome, möglicher Zielkorridor oder eben als Traum einfach mal so stehen zu lassen? Vielleicht reicht das ja schon, weil uns das Sinnieren in schier grenzenlosen Sphären bereits Abgrenzung, Energie, Mut und Entspannung schenkt? Vielleicht unterstützt uns aber der sich dadurch öffnende Möglichkeitsraum auch zu ergründen, ob sich hinter dem einen oder anderen Traum nicht doch ein latenter Wunsch versteckt? Etwas, das wir uns vielleicht anders wünschen? Und uns dann ausmalen, wie dieses andere konkret aussehen könnte, wie es sich anfühlt? Und erst dann, bezogen auf diesen manifesten Wunsch und nicht die eher nebulöse Sehnsucht, konkrete, für uns mach- und umsetzbare Schritte ableiten?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.