

Die 7. Unterrichtsstunde

Persönlichkeitsentwicklung in Schule

Übung: Zukünftiges Ich

Möchtest du gemeinsam eine kleine Gedankenreise unternehmen? Ich möchte dir gerne ein paar Fragen stellen, die dazu dienen, deine Perspektive zu verändern. Manchmal kann es sehr hilfreich sein, den Blickwinkel zu verändern, wenn wir das Gefühl haben, nicht weiterzukommen. Diese Fragen sollen uns dabei helfen, unsere Aufmerksamkeit von den Problemen wegzulenken und stattdessen mögliche Lösungsansätze zu erkennen.

Bist du bereit für diese Reise?

Los geht's!

Schreibe über dein „zukünftiges Ich“.

Stelle dir vor, wie sich dein Leben entwickelt hat und all deine Träume wahr geworden sind. Du hast deine Stärken ausgebaut, deine Ausbildung oder dein Studium erfolgreich abgeschlossen und den perfekten Job gefunden. Dein Wohnort, deine Gesundheit und deine Freundschaften entsprechen genau deinen Vorstellungen. Male dir dein "zukünftiges Ich" so detailliert wie möglich aus und nimm dir dafür 15 Minuten Zeit. Schließe dann für fünf Minuten die Augen und visualisiere, wie du in der Zukunft bist.

Anschließend beantworte dir selbst folgende Fragen:

Was wäre anders bei deinem „zukünftigen Ich“? Was würdest du konkret anders machen? Würdest du dich im Kontakt mit anderen Menschen anders verhalten? Welche Veränderungen würden Familie, Freunde und Kolleg:innen noch an dir feststellen? Wie würden diese Menschen auf die beobachteten Veränderungen reagieren? Würdest Du Aktivitäten unternehmen, die du jetzt nicht ausführst? Welche wären das? Wie würdest du dich körperlich fühlen? Was hat dir noch dabei geholfen dein „zukünftiges Ich“ zu erreichen?



Erstellt mit besten Wünschen von

Peter Finger