

Blick in die Zukunft

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen. Atmen Sie paar Mal kräftig ein und aus und lassen Sie mit dem Ausatmen Spannung aus Ihrem Körper entweichen.

Stellen Sie sich vor, wie Sie in die Zukunft gebeamt werden - genau in die Zeit, in der Sie Ihren nächsten Zukunftsschritt verwirklicht haben. Und malen Sie sich möglichst deutlich aus, wie Ihr Leben zu diesem zukünftigen Zeitpunkt aussieht.

Wie alt sind Sie jetzt? Wie alt sind Ihre wichtigsten Angehörigen? Wo und wie leben Sie?

Familie/Verwandtschaft

Wie sieht Ihre familiäre Situation aus? Leben Sie in einer Partnerschaft? Wie gestalten Sie Ihre familiären Beziehungen: zu Ihrem Partner, zu Kindern, zu den Eltern und zu anderen Familienangehörigen? Wie gestalten Sie den Alltag mit der Familie?

Freundschaften/Kontakte

Wie sieht es aus in Ihrem sozialen Netz? Welche Freundschaften oder Bekanntschaften pflegen Sie? Sind Sie Mitglied in einem Verein, einer Gruppe o. Ä. geworden? Was tun Sie für die Gemeinschaft?

Wenn Sie die Übung beenden möchten, ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, recken und strecken Sie sich, atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch und öffnen Sie dann die Augen!

Quelle: Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2.