

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. Überlegen Sie sich, wie Ihr nächster größerer Zukunftsschritt aussieht, z.B. eine berufliche Veränderung, der nächste runde Geburtstag, die Geburt eines Kindes, ein großer Urlaub, etc.

Stellen Sie sich vor, wie Sie in die Zukunft gebeamt werden - genau in die Zeit, in der Sie Ihren diesen Zukunftsschritt verwirklicht haben. Malen Sie sich möglichst deutlich aus, wie Ihr Leben zu diesem zukünftigen Zeitpunkt aussehen wird.

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? An was erfreuen Sie sich gemeinsam? Wann fühlen Sie sich richtig wohl? Wie gestalten Sie den Alltag mit der Familie?

Freundschaften/Kontakte

Wie sieht es aus in Ihrem sozialen Netz? Welche Freundschaften oder Bekanntschaften pflegen Sie? Wie oft treffen Sie wen? Was tun Sie gemeinsam? Worüber können Sie gemeinsam lachen? 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: In Anlehnung an Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.