

Blick in die Zukunft

Nachdem Sie nun den Blick in die Zukunft durchgeführt haben, resümieren Sie noch einmal welche Möglichkeiten und Ideen Sie damit eröffnet haben:

Überlegen Sie, wie alt Sie in Ihrer Vorstellung gerade sind. Wie alt sind Ihre Freunde und Angehörigen? Stellen Sie sich Ihr Leben möglichst konkret vor. Wo leben Sie? Wie sieht Ihr Zuhause aus?

Familie/Verwandtschaft

Wie sieht Ihre familiäre Situation aus? Haben Sie einen Partner/eine Partnerin? Wie sehen die Beziehungen zu Ihrem Partner, Ihren Kindern, Ihren Eltern und zu anderen Familienangehörigen aus? Was verbindet sie, was unternehmen sie gemeinsam? Welche Rolle spielt Ihre Familie in Ihrem Alltag?



Präventa

Freundschaften/Kontakte

Wie sieht Ihr soziales Netz aus? Was sind Ihre wichtigsten Freundschaften und Bekanntschaften? Welche Menschen sehen Sie am häufigsten? Wie verbringen sie ihre gemeinsame Zeit? Was verbindet Sie mit diesen Menschen? Sind Sie einem Verein, einer Organisation oder ähnlichem beigetreten? Sind Sie ehrenamtlich tätig oder arbeiten freiwillig?

Was müssen Sie nun als nächstes tun, um dieser Vision näher zu kommen?

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer: