

Dein Leben aus der *Zukunft* betrachtet

Dauer: ca. 10 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Diese Übung schafft Abstand zum Alltag und ermöglicht dir einen Blick auf das große Ganze. Indem du dein Leben aus der Perspektive der Zukunft betrachtest, werden oft deine Werte und Prioritäten glasklar. Es ist, als würdest du auf einem Berg stehen und zurück ins Tal deines Lebens schauen – du erkennst, was wirklich zählt. Studien zeigen, dass solche Zukunftsvisualisierungen helfen, Lebensziele und Sinn deutlicher zu sehen.

ABLAUF

- 1 Stell dir vor, du feierst deinen 90. Geburtstag. Eine Person deiner Wahl (z. B. ein Freund, eine Kollegin oder ein Familienmitglied) hält eine Rede über dein Leben.
- 2 Formuliere **5–10 Sätze, die du dir wünschst, dass diese Person über dich sagt:** Wer warst du? Wofür standest du? Was war dir wichtig?
- 3 Lies sie dir durch.
- 4 Frage dich: „**Was davon lebe ich heute schon?**“
- 5 Frage dich: „**Welchen kleinen Schritt kann ich jetzt tun, um näher an dieses Bild zu kommen?**“
- 6 Notiere diesen Schritt.

DIE REDE

Diese Person würde über mich sagen ...
