

# Brief an mein *Zukunfts-Ich*

Dauer: ca. 20 Minuten

## WARUM SIE SINN STÄRKT

Einen Brief an sich selbst zu schreiben, ist eine Art Zeitkapsel. Du hältst schriftlich fest, was dich trägt und was du dir Wichtiges sagen möchtest. Dies langfristig zu verankern hilft, weil du es später – in ein paar Monaten oder Jahren – liest und dich daran erinnerst, wer du sein wolltest. Es ist erwiesen, dass schriftliche Selbstverpflichtungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass wir an unseren Werten dranbleiben. Zudem ist es ein Akt der Fürsorge für dein Zukunfts-Ich.

## ABLAUF

- 1 **20 Minuten Zeit nehmen.**
- 2 **Zukunftszeitraum wählen:** 3, 5 oder 10 Jahre in der Zukunft.
- 3 **Bestmögliches Leben vorstellen:** Stell dir vor, alles ist optimal gelaufen. Du hast deine Stärken genutzt, Ziele erreicht, dein Potenzial entfaltet.
- 4 **20 Minuten ohne Absetzen schreiben:** Schreib in einem Durchlauf alles auf: Wie du lebst, wer du bist, was du tust, wie dein Alltag aussieht. Nicht zensieren, nicht korrigieren – einfach schreiben.
- 5 Mach kurz etwas anderes und **lies den Brief danach in Ruhe durch.** Überlege dir dabei, was deine aufgeschriebenen Gedanken für dein heutiges Leben bedeuten.
- 6 Wir werden dir deinen Brief in **12 Monaten zusenden.** Wenn du ihn in der Zukunft liest, wirst du überrascht sein, wie viel Weisheit du dir selbst mitgeben konntest.

## MEIN BRIEF

*Liebe/r Zukunfts-Ich, ...*

---

---

---

---

---

---

---

---