

# Brief aus meiner zufriedenen Zukunft

## Dauer:

Ca. 30-45 Minuten –  
und irgendwie auch ein ganzes Jahr! ;o)

## Material:

1 Stift und 3 Bögen DIN A4-Papier, 1 Briefumschlag

## Beschreibung:

Stelle dir vor, dass heute der 1. Mai 2021, also ein Samstag in gut einem Jahr, ist. Vielleicht hast du auch ein Datum, das passender für dich ist – darauf kommt es nicht an; es sollte nur in etwa in einem Jahr liegen. Es ist schönstes Frühlingswetter, warm und sonnig. Du sitzt an einem deiner Lieblingsplätze: Ist das vielleicht eine kuschelige Ecke in deiner Wohnung, ein Café an einem belebten Platz, eine Blumenwiese mit Blick auf den See, eine Bank am Waldrand? Male dir deinen Wunschort ganz konkret aus, atme tief durch und spüre, wie gut es dir dort in einem Jahr geht. Du fühlst dich wohl und sicher. Du bist gesund. Du bist behütet und versorgt. Du fühlst dich leicht und frei. Gib dich ganz in diese Vorstellung hinein, riechst du den Kaffee, die Blumen oder den Waldboden?

Wenn du ganz an deinem sicheren Zukunftsort angekommen bist, dann stelle dir vor, du schreibst einen Brief an dein heutiges Selbst. Zu dem Zeitpunkt in der Zukunft, an dem du den Brief schreibst, führst du ein glückliches und gesundes Leben. Erzähle deinem heutigen Selbst davon, wie dein Leben in der Zukunft aussieht. Wie verbringst du den Tag? Womit beschäftigst du dich? Wie sind deine Beziehungen? Wie erlebst du deinen Körper? Welche Dinge, die du tust, bereiten dir Freude? Welche Hoffnungen, Wünsche und Ziele hat dein zukünftiges Ich? Welche Gedanken hast du über deine Vergangenheit, das letzte Jahr? Was ist dir begegnet? Welche Krisen musstest du meistern? Wie bist du dorthin, in deine glückliche Zukunft gelangt? Wenn es Probleme gab, mit denen du gekämpft hast, nimm an, sie seien in der Zukunft gelöst oder du hast einen zufriedenstellenden Umgang damit gefunden. Erzähle deinem heutigen Selbst davon, wie dein Weg dorthin war. Was hast du getan, um ein solch zufriedenes Leben zu erreichen? Was, welche Entscheidung hat dich rückblickend auf deinen Weg gebracht? Welche Empfehlung gibt dein zukünftiges Ich deinem heutigen Ich, was als nächstes zu tun ist, um in der zufriedenen Zukunft anzukommen? Was wäre – ganz konkret – der nächste Schritt dorthin?

Und nun wähle eine liebevolle Anrede, mit der dein zukünftiges Ich dein Heute-Ich anspricht, nimm Stift und Papier und schreibe diesen Brief! Vergiss nicht, das von dir gewählte Datum zu notieren. Lass dir Zeit, die Sätze aus deiner Seele durch die Hand auf das Papier fließen zu lassen. Wenn du fertig bist, finde einen freundschaftlichen Abschiedsgruß für dich und unterschreibe den Brief.

Wenn du magst, kannst du den Brief nun gerne noch einmal durchlesen. Dann falte ihn zusammen, stecke ihn in den Briefumschlag und klebe diesen zu. Schreibe deinen Namen und das von dir gewählte Zukunftsdatum auf den Umschlag. Lege dir den Brief in deine Terminmappe, hefte ihn an ein Memoboard oder lege ihn an einen anderen Ort, wo du ihn sicher wiederfindest. Wichtig: Trage dir den Termin, den du mit dir in einem Jahr hast, in deinen Kalender ein. Zum Termin in einem Jahr: Öffne und lies den Brief und lass dich von dir überraschen!



## Viel Spaß und kreative Ideen wünscht Nikola!