



Positives Selbstbild

(nach Laura King)

Nehmen Sie sich 4 Tage hintereinander jeweils 20 Minuten Zeit zum Schreiben.

Tag 1

Wählen Sie einen Lebensbereich (z. B. privat, beruflich, Beziehungen, eigene Gesundheit, Umgang mit sich selbst) und einen Zeitrahmen dafür: in 5 Jahren, in 10 Jahren, in 20 Jahren.

Stellen Sie sich nun vor, dass bis zu diesem Zeitpunkt alles bestmöglich verlaufen ist: Sie haben Ihre Stärken aktiv eingesetzt, haben Ihre Chancen und Möglichkeiten genutzt und sind insgesamt Ihren Lebenszielen näher gekommen.

Versetzen Sie sich in Ihr zukünftiges Selbst hinein und nehmen Sie sich Zeit, um dort gefühlsmäßig „anzukommen“: Welche inneren Bilder entstehen und wie fühlt sich das körperlich an?

Halten Sie nun schriftlich fest, wie es Ihnen hier geht, was Sie tun und was Ihnen wichtig ist. Schreiben Sie mind. 15 – 20 Minuten lang, spontan, aus dem Bauch heraus und ohne groß nachzudenken.

Schreiben Sie in jedem Fall kontinuierlich weiter, auch und gerade wenn Sie denken, dass Ihnen jetzt nichts mehr einfällt. Schreiben Sie trotzdem weiter und lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen.

Am Ende der 15 – 20 Minuten legen Sie das Geschriebene beiseite und nehmen sich kurz Zeit, um mögliche Veränderungen in Ihrem Befinden wahrzunehmen. Am besten lesen Sie Ihren Text erst nach ein paar Tagen nach Abschluss der gesamten Übung und lassen ihn bis dahin „wirken“.

Tag 2, 3 und 4

Wiederholen Sie die Übung mit einem anderen Lebensbereich.

Literatur:

Daniela Blickhan: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, 2015.