



Übungen für Ihren Weg aus der Krise

Positive Psychologie



Tagebuch des Wunsch-Ich

nach Sonja Lyubomirsky

Nehmen Sie sich 20-30 min. Zeit und schreiben Sie auf, wie Ihr Leben in 1, 5 oder 10 Jahren aussehen wird.

Wählen Sie eine Zeit in der Zukunft (1, 5 oder 10 Jahre) und datieren Sie den Text mit dem imaginäre Zukunftsdatum (z.B. 11.05.2019).

Stellen Sie sich vor, die dazwischenliegenden Jahre seien vergangen und Sie schreiben auf, wie Ihr Leben dann aussieht. Schreiben Sie in der Gegenwartsform, so als ob das Datum schon erreicht wäre.

Stellen Sie sich vor, dass Sie in dieser Zukunft alle ihre Probleme, die Sie zu jetzigen Zeitpunkt noch bewegen, gelöst haben. Die Krise ist bewältigt!

Zu dem Zeitpunkt, an dem Sie den Brief schreiben, ist alles so gekommen, wie Sie es sich wünschen. Sie haben hart an sich gearbeitet und führen nun ein freudvolles, befriedigenden Leben. Sie sind die beste Person geworden, die Sie werden konnten.

Beschreiben Sie, wie Sie Ihre Zeit verbringen, wo und wie Sie leben. Was ist Ihnen wichtig? Wie haben Sie

Freundlicher Hinweis:

diese Übung ist nicht dazu gedacht, sich selber fertig zu machen, weil man noch nicht beim Wunsch-Ich angekommen ist. Wahrscheinlich ist noch niemand wirklich dort angekommen.

Sie ist dazu da, sich täglich neu zu entscheiden, in welche Richtung man gehen will: So gut man es eben gerade kann!

es geschafft, das Leben zu leben, das Sie sich wünschen und die Person zu werden, die Sie sind? Wie betrachten Sie die Dinge? Wie haben Sie die Krise genau überwunden? Was hat geholfen?

Arbeiten Sie regelmäßig an Ihrem Wunsch-Ich-Tagebuch weiter, indem Sie notieren, wo Sie einen Schritt in die Richtung gemacht haben oder wie sich Ihre Vorstellung vom Wunsch-Ich über die Zeit ändert.

Es geht dabei darum, das Wunsch-Ich zu nähren und es täglich ein bisschen mehr Wirklichkeit werden zu lassen. Seien Sie dabei nachsichtig und großzügig mit sich!

Möchten Sie mehr Input für Ihren Weg aus der Krise? Dann holen Sie sich meinen kostenlosen E-Mail-Kurs „7 Schritte aus der Krise“. Sie bekommen an 7 Tagen hilfreiche Übungen und auch weiterhin nützliche Informationen von mir:

Klicken Sie einfach hier:

<http://eepurl.com/cba44r>.

Ich habe mir in meinen Tagesplaner eine Rubrik „Wunsch-Ich“ angelegt, in der ich mir täglich überlege, was mich heute meinem Wunsch-Ich näher bringen würde. Indem ich mich unter Druck setze oder freundlich zu mir bin? Indem ich ungeduldig mit meinem Mann bin oder liebevoll? Wie mag ich mich lieber?

Am nächsten Tag reflektiere ich dann darüber, was mich tatsächlich meinem Wunsch-Ich näher gebracht hat und notiere das. Damit verbringe ich nicht mehr als 5 Minuten am Tag, aber es macht einen großen Unterschied.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

P.S. Ich freue mich über Ihre Nachricht mit Ihrem Feedback oder Ihren Erfahrungen zu den Übungen unter mail@susanne-keck.de.