

DIE SPIRALE, DIE WIEDER VERBINDET



1) Ich bin dankbar für...

2) Mit Blick auf die Zukunft, auf die wir zusteuern, mache ich mir Sorgen um...

3) Erhofftes Ergebnis:
Ich wünsche mir, dass ...

4) Was mir bei all dem hilft bzw. mich inspiriert, ist ...

5) Hindernisse bzw. Schwierigkeiten, die meinen Hoffnungen im Weg stehen, sind ...

6) Eine Rolle, die ich gerne spielen würde, um eine bessere Zukunft zu ermöglichen, ist

7) Der nächste konkrete Schritt, den ich nächste Woche in diese Richtung machen werde, ist

○



ANLEITUNG ZUR PERSÖNLICHEN REFLEXION

Schaffe dir den passenden Rahmen: Schalte alle Geräte oder Benachrichtigungen aus und minimiere Ablenkungen so weit wie möglich. Tu etwas, das dir gut tut, um dich vorzubereiten – vielleicht räumst du deinen Raum auf, atmest ein paar Mal tief durch oder gehst kurz um den Block.

Nimm jeden Satzanfang als Anregung zum Nachdenken und halte deine Gedanken und Gefühle auf die Art und Weise fest, die dir am besten gefällt. Du kannst deine Antworten mit Stift und Papier festhalten, du kannst zeichnen oder kritzeln, oder du kannst dich selbst beim Sprechen aufzeichnen. Sage dir zu Beginn die Satzanfänge selbst (entweder laut oder in deinem Kopf) und lasse dann alles kommen, was kommen will. Wenn du an irgendeiner Stelle stockst, sage den Satzanfang noch einmal und schau, ob dir noch etwas einfällt.

Wenn du diese Übung alleine durchführst, liegt es ganz bei dir, ob du dir ein Zeitlimit setzen willst oder nicht. Für einige kann es hilfreich sein, einen Timer zu verwenden und eine bestimmte Zeit für jeden Satzanfang festzulegen (z.B. 5 Minuten). Andere ziehen es vielleicht vor, sich so viel Zeit zu lassen, wie sie brauchen. Schau einfach, was für dich am besten funktioniert!

Wenn du alle Satzanfänge abgeschlossen hast, nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie sich dieser Prozess für dich angefühlt hat, und um dir dafür zu danken, dass du dich darauf eingelassen hast, bevor du dich wieder in deinen Alltag stürzt. Schau dir das Geschriebene, Gezeichnete, Gekritzelte oder Aufgezeichnete zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an, wenn du dich wieder ein wenig mehr mit dir selbst verbinden möchtest.

AKTIVES ZUHÖREN / ÜBUNG IN PAAREN

Du kannst auch eine befreundete Person oder ein Familienmitglied bitten, diese Übung mit dir auszuprobieren. Eine Person spricht, die andere praktiziert Aktives Zuhören: Sie widmet ihre ganze Aufmerksamkeit dem, was die andere Person sagt und hört still zu. Jede Person sagt abwechselnd einen der Satzanfänge und antwortet ganz spontan aus dem Bauch heraus. Wenn sie an irgendeiner Stelle stockt, kannst sie den Satzanfang noch einmal wiederholen und den Satz dann fortführen.

Bevor ihr mit der Übung beginnt, solltet ihr euch darüber verständigen, inwieweit ihr das, was ihr miteinander teilt, vertraulich behandeln möchtet. Ihr könnt vorab vereinbaren, ob ihr die Sätze immer abwechselnd teilen möchtet oder ob ihr sie in Blöcke aufteilt – je nachdem, was für euch am besten funktioniert.

In der Regel funktioniert es gut, wenn die zuhörende Person für jeden Satzanfang 90 Sekunden Zeit hat. Wenn die Zeit abgelaufen ist, hebt sie die Hand, um dir Bescheid zu geben. Schließe dann noch ganz in Ruhe deinen Gedanken ab, bevor ihr weitermacht.

Wenn beide Personen ihre Satzanfänge abgeschlossen haben, nehmt euch gerne noch ein paar Minuten zur gemeinsamen Reflexion.

In einer Gruppe könnt ihr ähnlich vorgehen wie bei Paaren, wobei die Personen abwechselnd sprechen bzw. zuhören. Der Timer kann in der Gruppe herumgereicht werden, so dass jede Person die Zeit für die Person neben sich abliest. Je nach Größe eurer Gruppe und der euch zur Verfügung stehenden Zeit könnt ihr euch auch in einzelne Paare (oder 3er-Gruppen) aufteilen. Wenn dies der Fall ist, könnt ihr anschließend als ganze Gruppe eine Runde aktiven Zuhörens (z. B. jeweils 2 Minuten) einlegen, um darüber nachzudenken, wie ihr den Prozess empfunden habt.

Auch hier ist es hilfreich, sich über die Vertraulichkeit zu verständigen.