

Best Possible Self Übung (ca. 15 Minuten)

1. Schaffen Sie sich während vier möglichst aufeinanderfolgend Tagen während 15 Minuten einen Freiraum und machen Sie es sich mit einem Blatt Papier und Stift bequem.
2. Nehmen Sie sich Zeit, sich Ihr Leben in der Zukunft vorzustellen. Was sieht das bestmögliche Leben aus, das Sie sich ausmalen können? Denken Sie an alle oder auch nur einige wichtige relevanten Aspekte Ihres Lebens wie Arbeit, Beziehung, Hobbies, Weiterbildung, Gesundheit etc. Was genau geschieht in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens in der bestmöglichen Zukunft?
3. Schreiben Sie nun ganz spezifisch alles, was Ihnen dazu einfällt, auf und bedenken Sie dabei Folgendes:
 - Vielleicht sind Sie dazu verleitet, zu vergleichen, wie Ihr aktuelles Leben nicht mit dem bestmöglichen übereinstimmt. Eventuell sind Sie versucht, über Ziele, die Sie nicht erreicht haben oder die schwierig waren, nachzudenken. Oder über all die Hindernisse, die den Erfolg verunmöglichen (Geld, Zeit, soziale Aspekte etc.). Tun Sie das nicht.
 - Seien Sie hingegen dazu ermutigt, den Fokus auf die Zukunft zu legen! Stellen Sie sich eine für Sie optimale Zukunft vor, in welcher Sie die beste Version Ihrer selbst sind und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Stellen Sie sich vor, wie sich die Umstände so verändern, dass ein bestmögliches Leben Wirklichkeit werden kann.
 - Seien Sie so detailliert wie möglich. Wenn Sie z.B. über einen neuen Job in der Zukunft nachdenken: Stellen Sie sich bis ins Detail vor, was Sie tun werden, mit wem Sie zusammenarbeiten und wo. Je genauer Sie sind, desto mehr profitieren Sie von der Übung. Sie hilft Ihnen, positiver und optimistischer zu werden.
 - Seien Sie so kreativ wie möglich und stören Sie sich nicht an Schreibfehlern oder Ihrer Schrift. Lassen Sie es einfach fließen.
 - Wiederholen Sie diese Übung an vier Tagen.
 - Und wenn Sie mögen, fangen Sie nach einem Monat wieder damit an. Sie können dabei auch andere Aspekte einfließen lassen.

Viel Freude bei der Visualisierung und dem Niederschreiben Ihres «Best Possible Self»!