

Schreibübung: RE-Gnose

Mit dieser Übung blicken wir nicht in die Zukunft, wie bei einer Prognose, sondern wir blicken aus der Zukunft zurück auf die Gegenwart, ins heute. Wir schauen nicht angstvoll ins Ungewisse und auf das was sein wird, sondern in der Rückschau auf einen geglückten Weg, auf dem wir Ängste und Zweifel überwunden haben und uns getraut haben, Neues auszuprobieren. Wir haben Schwierigkeiten und Rückschläge bewältigt. Wir waren ausdauernd und sind uns treu geblieben. So können wir uns mit dieser Schreibübung mit unserer Kreativität, unserem Mut, unserem Vertrauen verbinden.

Nimm an, du hast deine Entscheidung getroffen und erfolgreich umgesetzt, wie sieht dein Leben dann aus, von wo schaust du auf das heute zurück? Auf was schaust du zurück? Was wirst du im heute getan haben, um in der Zukunft diese Erfahrung zu machen? Welche Weichen wirst du gestellt haben? Welche Herausforderungen gemeistert? Durch welche Gefühle und Ängste wirst du gegangen sein? Welche Unterstützung wirst du erfahren haben? Welche Fehler wirst du ausgebügelt haben? Wer uns was wird dir auf deinem Weg geholfen haben?

Nimm dir ca. 30 Min Zeit, um zu schreiben. Wenn du möchtest, kannst du vor dem Schreiben, die Körperübungen oder das Bewegungstraining machen, um ganz präsent zu sein. Nach dem Schreiben, setze oder lege dich bequem hin und schließe einen Moment die Augen, atme tief durch und lass die Übung auf dich wirken. Wie war es für dich, die Übung zu machen? Was hat sich für dich verändert?