



▶ Ein idealer Tag

Dies ist ein Gedankenspaziergang durch einen ganz normalen Tag in deinem Alltag in 10 Jahren. Ein Tag, der sich für dich wie ein perfekter Tag anfühlt, ein Tag wie du ihn lieben würdest vom Morgen bis zum Abend. Du kannst den Spaziergang gern mit jemandem zusammen machen und ihr erzählt euch von diesem Tag.

▶ Was tust du als erstes, wenn du aufwachst?

▶ Wie und was frühstückst du? Machst du das Frühstück selbst oder wird es gemacht, von wem?

▶ Was ziehst du an?

▶ Womit beschäftigst du dich?

▶ Was machst du in deiner Freizeit?

▶ Wie verbringst du den Vormittag, den Nachmittag, den Abend?

▶ Bist du aktiv oder ruhig?



- ▶ Bist du für dich oder mit anderen Menschen zusammen?

- ▶ An welchem Ort bist du zuhause (Dorf, Stadt, Land...)?

- ▶ In welchem Raum arbeitest du (Wohnung, Büro, draußen ...)?

- ▶ Mit wem arbeitest du? Isst du? Lachst du? Sprichst du?

Zurück ins Heute:

- ▶ Was von den oben genannten Dingen ist für dich besonders wichtig?

- ▶ Was davon gibt es schon jetzt in deinem Leben?

- ▶ Warum kann dieser ideale Tag nicht schon morgen sein? Was fehlt?

- ▶ Was kannst du heute schon tun, um deinem idealen Tag näher zu kommen?