

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Übungsplatz: Ich in einem Jahr

Wer will ich werden? In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir eine Methode vor, um eine positive Version von sich selbst zu entwickeln.

VON ENYA WOLF

 09. DEZ 2022

**Eine Gedankenreise, um die Person kennenzulernen, die wir werden möchten:**

- **Art:** Positive Selbstvision
- **Dauer:** 30 Minuten
- **Sie benötigen:** Stifte und ein großes Blatt Papier

1. Der Alltag nimmt uns oft so ein, dass wir über die Zukunft mehr in Daten denken als in Visionen: Wann muss ich das nächste Mal zur Zahnvorsorge? Wie viele Jahre noch bis zur Rente?

2. Dabei verlieren wir die spannende Frage aus dem Blick, wer wir werden möchten. In jedem Alter befinden wir uns in einem Entwicklungsprozess, den wir selbst gestalten können.

3. Die folgende Übung schickt unsere Gedanken auf die Reise, um dem - Leben näherzukommen, das wir uns wünschen.

4. Schließen Sie dafür die Augen und stellen Sie sich einen Weg vor, etwa einen Strandabschnitt oder Wanderpfad. Suchen Sie sich einen Punkt, der Ihr Leben in einem Jahr symbolisiert.

5. Setzen Sie einen Schritt vor den anderen. Vielleicht spüren Sie den Sand zwischen den Zehen oder das Abrollen Ihrer Stiefel.

6. Wenn Sie angekommen sind, spüren Sie in sich hinein. Sie sind nun ein Jahr älter, ein Jahr weiter. Was hat sich in Ihrem Inneren verändert?

7. Nehmen Sie sich Papier und Stifte, um sich Ihre Zukunft wortwörtlich auszumalen: Wie sehen Sie sich und Ihre Umgebung in einem Jahr? Wenn Sie lieber schreiben als malen, können Sie stattdessen Ihre Gedanken notieren.

8. Positive Entwicklung heißt nicht unbedingt, dass etwas Neues dazukommen muss. Was beließ Ihr zukünftiges Ich so, wie es war? Was war es bereit loszulassen?

9. Erkunden Sie verschiedene Lebensbereiche oder zum Beispiel nur Ihr Privatleben. Sie können sich auch auf andere Zeiträume beziehen. Vielleicht sind Sie ja neugierig auf Ihr Ich in fünf Jahren oder schon in einem Monat?

**Quelle**

Steffen Fliegel, Annette Kämmerer: Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. Dgvt, Tübingen 2009 (6., ergänzte Auflage)

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

## MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** GESUNDHEIT

### **Dieser Genuss!**

Psychologie nach Zahlen: 6 Dinge, die Sie beherzigen sollten, um besser genießen zu können