
RÜCKBLICK UND AUSBLICK FÜR DIE RAUNÄCHTE

Eine Alternative mit Leichtigkeit

Allein oder in kleiner Gruppe zu bearbeiten

1. Dafür bin ich dankbar...

Wenn allein: 100 Punkte

Wenn in Gruppe: 5 oder 7 Punkte

2. Das lasse ich los...

3. Das habe ich gelernt...

4. Das Schönste, was ich mit mir selbst erlebt habe...

5. Das Schönste, was ich mit anderen erlebt habe...

6. Was ich dir schon immer mal sagen wollte...

An sich selbst und/oder an eine andere Person.

7. Das wünsche ich mir für nächstes Jahr. Die drei größten Wünsche!

Wenn allein: Den Wunsch so detailgetreu, präzise und konkret wie möglich beschreiben. Aus der Perspektive, also ob es eingetroffen ist, Ist-Betrachtung mit allen Sinnen, Gefühlen und Aktivitäten, visualisiere deinen Traum!



HINWEIS:

Wünsche nur in positiver Form formulieren. Das Universum kennt kein „Nein“!