

## Herzlichen Glückwunsch!

### Treffen mit mir selbst im Alter von 90 Jahren

#### Ziel:

- Einen tieferen Kontakt mit dem ermöglichen, was die Teilnehmer in ihrem Leben wollen und was sie möchten wofür ihr Leben steht.

- eventuelle Unterschiede zwischen den Lebensrichtungen und dem aufzeigen was die Teilnehmer tatsächlich im täglichen Leben tun. Die Wahrnehmung solcher Unterschiede erhöht die Motivation für Veränderungen in Richtung des Lebens, was sie leben möchten.

#### Einleitung:

Wir haben wahrscheinlich alle schon Geschichten gehört über Menschen die Krebs bekamen, oder die in einen ernsten Unfall geraten sind oder einen Herzinfarkt hatten und danach die Prioritäten in ihrem Leben komplett geändert haben.

Das Ziel dieser Übung ist auf eine Art, die Veränderung der Prioritäten die auftritt nach einem ernsten Unfall in Gang zu bringen, darüber dass Ihr auf einem tieferen Level damit in Kontakt kommt, was Ihr denkt was wichtig ist. Der Vorteil dieser Übung ist, dass Ihr nicht selbst am „Unfall“ (dem Geburtstag) beteiligt sein müsst.

#### Die Übung:

Setze Dich bequem in den Stuhl. Sitze vorne im Stuhl, so dass beide Füße flach auch dem Boden sind und so dass Du nicht an die Lehne kommst. Lass Deinen Körper in sich ruhen. Sitze bequem mit Deinem Rücken aufrecht, aber entspannt.

Nehme wahr wo Du gerade bist. Schließe behutsam Deine Augen. Werde der Empfindungen in Deinen Füßen gewahr, wie sie den Boden berühren und Deinem Gesäß wie es den Stuhl berührt, Die Hände mit den Beinen...

Nimm wahr, was Du jetzt gerade fühlst im Körper und im Verstand. Was für Empfindungen oder Gefühle erlebst Du in Deinem Körper? Wo sind sie verortet/lokalisiert? Welche Gedanken ziehen Durch Deinen Geist?

Erlaube Dir selbst, alles zu erleben was Du gerade jetzt in diesem Moment erlebst.

Nun fokussiere Deine Wahrnehmung auf Dein Atmen. Bemerke wie Dein Atem in den Körper kommt und wieder aus dem Körper geht. Verändere nicht die Art auf die Du atmest. Nimm nur Notiz davon wie Du atmest. Folge Deinem Atmen, Atemzug für Atemzug, Moment für Moment.

(Teilnehmer für 40 Sekunden dem Atem folgen lassen)

Erlaube Dir selbst, alles zu erleben was Du jetzt gerade in diesem Moment erlebst. Diese Übung kann starke Gefühle und manchmal Tränen hervorrufen. Und was immer kommt ist in Ordnung und alle Gefühle haben Platz in diesem Raum, also bemerke ob Du Dich öffnen kannst und Platz machen kannst für alle Gefühle.

Wenn Du starke Gefühle verspürst und den Impuls spürst den Raum zu verlassen, ist das auch Okay. Wenn Du den Raum verlässt, warte draußen auf mich damit ich kommen und nach Dir schauen kann am Ende der Übung.

Nun stell Dir vor, daß Du es auf irgendeine, mysteriöse Art und Weise, geschafft hast vorwärts zu reisen in der Zeit und werde Du selbst wenn Du 90 Jahre alt bist. Finde heraus, wo Du bist. Bist Du in einem Raum? Bist Du draußen? Entscheide, wie der Platz aussehen soll. Stell Dir vor dass Du da bist, begib Dich tatsächlich dahin.

(Kurze Pause)

Du wirst bald besucht von drei Freunden oder Verwandten die Dir viel bedeutet haben oder Dir viel bedeuten. In dieser Zukunft ist jeder am Leben, also könnte jeder kommen, auch Personen die schon tot sind, oder Personen die vielleicht nicht mehr leben wenn Du 90 Jahre alt bist. Nun entscheide, wofür diese Personen, die Dir im Leben wichtig sind, Dich erinnern sollen.

Lass die erste der drei Personen zu Dir kommen. Entscheide, wen Du zu Dir kommen lassen möchtest. Was möchtest Du, was diese Person Dir sagt über Dich als Freund, als Partner, als Sohn / Tochter oder Kollege? Stell Dir vor, wie Dir diese Person das sagt. Sei jetzt mutig und stell Dir vor dass diese Person Dir genau das sagt, was Du möchtest was er / sie sagt, wenn Du es absolut frei aussuchen könntest. Mach eine kurze mentale Notiz von den Dingen, die diese Person Dir erzählt.

Nun möchte ich Dich bitten das gleiche mit einer weiteren Person zu machen. Entscheide, wenn Du zu Dir kommen lassen möchtest. Was willst Du, was diese andere Person Dir sagt? Was für eine Person warst Du? Wofür hast Du gelebt? Auch wenn Du nicht erfüllt hast was Du möchtest, das diese Personen sage, lass sie es trotzdem sagen. Halte nichts zurück. Dann mache eine mentale Notiz davon was die Person sagt.

Und nun kannst Du die dritte und letzte Person zu Dir kommen lassen. Entscheide, wen Du zu Dir kommen lassen willst. Was möchtest Du, das diese Person zu Dir sagt? Was willst Du das diese dritte Person über Dich erzählt? Was für eine Person warst Du? Wofür hast Du gelebt? Und wie zuvor, auch wenn Du nicht denkst dass Du den Dingen gerecht wurdest, die Du möchtest dass die Person es sagt, lass sie es trotzdem sagen. Halte nichts zurück. Mach nur eine Notiz davon was sie sagt, während Du zuhörst.

Die Übung kommt nun zum Ende. Nach einer kurzen Weile werde ich Dich bitten Deine Augen zu öffnen. Wenn Du Dich bereit fühlst, möchte ich, dass Du Dir ein paar Minuten nimmst Dir aufzuschreiben, was Du wollen würdest, das diese drei wichtigen Personen in deinem Leben über Dich im Alter von 90 Jahren sagen. Niemand wird jemals lesen müssen, was Du geschrieben hast, also sei komplett ehrlich beim Schreiben. Wenn Du fertig bist, könntest Du überlegen wie Du diese Dinge die gesagt wurden in Lebensrichtungen für Lebenskompass umformen könntest.

## ACT – Promoting Mental Health and Resilience von Frederik Livheim

Versuche, ganz in Stille zu arbeiten, so dass Du fokussieren kannst auf das was Du tust. Dies betrifft nur Dich persönlich.

Fühle dass Du vollkommen präsent bist hier im Raum, dass Du vollkommen präsent bist in Deinem Körper.

Wenn Du magst öffne nun Deine Augen und strecke Dich etwas, dann schreibe auf.

(8min aufschreiben lassen)