



Arbeitspapier

Dein Gehirn arbeitet in mehreren Schritten.

1. Schritt eins ist der Gedanke.

2. Schritt zwei ist die schriftliche Formulierung.

Damit wird ein schwammiger Gedanke konkret.

3. Schritt drei ist das Schreiben.

Mit der Hand schreiben aktiviert andere Areale im Gehirn als Tippen auf einer Tastatur oder Sprechen einer Sprachnachricht aufs Handy. Das Erinnerungs- und Lernvermögen wird beim Schreiben verbessert. Was schreibt, das bleibt.

Mach also diese Übungen ganz old-school, mit einem Zettel und einem Stift.





Der vorausschauende Nachruf

Kurze Erläuterung und Anleitung

Wie im Workshop erklärt, geht es hier um eine besondere Art der Zielsetzung. Wir leben unser Leben vorwärts und können Probleme und Irritationen meist erst im Nachhinein verstehen.

Warum musste ich damals die schlimme Trennung ertragen? Weil erst danach der Traumpartner kam. Durch die Tränen in die Entwicklung und ins Glück. Vorwärts leben, rückwärts verstehen.

Mit den Zielen und Träumen ist das anders. Es lässt sich die Zukunft am besten vorhersagen, die wir selbst gestalten. Also gestalten wir! Mit allgemeinen Wünschen, aus denen genaue Träume werden, die dann ein konkretes Ziel ergeben. Hilfreich sind diese Fragen:

- Wie willst du leben? Wo? Mit wem?
- Was möchtest du erreichen?
- Was soll von dir weiterleben?
- Was willst du können wollen?
- Wie verbringst du deine Zeit?
- Mit welchen **positiven Gefühlen** lebst du, lebst du deine Ziele?

Strecke deine Fantasie weit in die Zukunft. Hier geht es um Pläne, die sich nicht in einem Jahr erreichen lassen, sondern vielleicht in 10 Jahren oder mehr. Gerne kannst du diese Übung öfter machen. Jedes Jahr zum Geburtstag? Schleife an deinen Träumen, bis es wirklich Träume sind, wo du dich auf die „Anstrengung“ freust, Ziele zu erreichen.

Du darfst glücklich sein. Die Grenze setzt du, niemand sonst.



Der vorausschauende Nachruf

Dein Traum, deine Geschichte, dein Leben

_____ (dein Name) starb friedlich im Alter von _____ Jahren in
_____ (wo möchtest du im Alter leben?).

Lange lebte sie/er mit _____ (Mann, Freundin, Haustieren,
WG?) in _____ (Ort) bei _____ (Land).

Auch im hohen Alter arbeitete sie/er täglich an

(welches Hobby begleitet dich in deinen späten Jahren?) und war
stets ansprechbar für _____

(auf welchem Gebiet bist du Experte/Expertin? Wofür sucht man
deinen Rat?). Sie/er selbst arbeitete viele Jahre als

(dein Beruf/Berufung) in der Position _____

(Was möchtest du zum Ende deiner Karriere erreicht haben?

Karriere ist hier nicht nur wirtschaftlich gemeint. Wenn du die beste
Käsekuchen-Bäckerin im Dorf bist, ist das auch ein Erfolg!)

In ihrer freien Zeit widmete sich _____ (dein Name)
dem _____

und _____
(weitere Hobbys und Freizeitgestaltungen).

Sie/Er leistete große Dienste bei _____

(Wirst du etwas erfinden? Neu gestalten? Eine Initiative gründen?)

Wir werden _____ (Name) aufgrund ihrer

_____ (deine besten Eigenschaften) und

_____ niemals vergessen.



Der vorausschauende Nachruf

Kurze Beispielgeschichte, wenn du Ideen brauchst

Roma Marie starb friedlich im Alter von 107 Jahren auf ihrer kleinen kanarischen Insel. Lange lebte sie mit Roland, ihrem Mann und drei Katzen in Los Sauces auf La Palma. Die letzte Insel vor New York, erklärte sie Besuchern immer.

Sogar im hohen Alter arbeitete sie täglich mit den Heilpflanzen in ihrem Permakultur-Garten und war stets ansprechbar für Kräuterkundler aus aller Welt. Auch die Dorfbevölkerung kam zu ihr, wenn jemand ein Wehwehchen hatte und erhielt die richtige Pflanze zur Behandlung. Am meisten freute sie sich über junge Leute, die das Kräuterwissen in ihre eigene Familie trugen. Prophylaktisch Kräuter einnehmen, das war ihre Leidenschaft. Sie kannte sich mit Heilungsprozessen gut aus, bevorzugte aber eine Stärkung von Körper, Geist und Seele. Ihr Idealbild war eine Heilerin, die nur bei kleinen Unfällen helfen musste. Zivilisationskrankheiten wollte sie abschaffen, indem sie jungen Menschen erklärte, wie gesundes Leben erreicht werden kann. Sie selbst arbeitete viele Jahre als Hebamme und professionelle Geschichtenerzählerin.

In ihrer freien Zeit widmete sich Roma Marie dem Aufschreiben ihrer ausgedachten Geschichten und arbeitete bis zum letzten Tag an einem Gesundheitslexikon der Pflanzen. Es enthielt spezielle Kapitel über Heilpflanzen in zuckerfreien Keksen, die es schon Kindern leicht machten, sich gesund zu ernähren. Sie leistete große Dienste bei der Traumabehandlung der Bevölkerung nach einem verheerenden Vulkanausbruch. Ihre Geschichten waren Trostpflaster für trauernde Seelen.

Wir werden Roma Marie aufgrund ihrer Recherchearbeit zu den Heilpflanzen und ihrer 5 Bücher voller Geschichten niemals vergessen.