

---

## „Vergangenheits-Ich“

*“Unsere Vergangenheit ist nicht definitiv abgeschlossen. Wir können sie jederzeit verändern, indem wir ihr eine neue Bedeutung geben.” (Vopel, 2013)*

### Aufgabe

In der folgenden Übung geht es um dein „Vergangenheits-Ich“

- ❖ Nimm dir diese Woche ca. **30 Minuten** Zeit und schreibe Dir einen Brief.
- ❖ Dieser kann eine oder auch mehrere Seiten lang sein, je nachdem.
- ❖ Versuche dir in diesem Brief Dankbarkeit zu schenken, für all das, was du bisher erreicht hast bzw. du dir selbst Gutes getan hast.
- ❖ Das können besondere Erfolgserlebnisse sein im Beruf, in der Beziehung, in der Freundschaft oder den täglichen Aufgaben des Lebens.

Hilfreiche Fragen könnten hierbei sein:

Was ist schön in meinem Leben?

Was von dem, was ich gut gemacht habe, soll auch weiterhin gut bleiben?

Wann gab es mal Krisenzeiten? Und wie bin ich damit umgegangen?

Was sind meine persönlichen Stärken? Woraus schöpfe ich immer wieder neue Kraft?

### Hintergrundinformation

Wenn wir auf das blicken, was uns in unserem Leben nicht gefällt und was wir uns anders wünschen, treten die vielen Dinge, die bereits gelungen sind, in den Hintergrund. Indem wir uns auf das konzentrieren, was in unserem Leben funktioniert, können wir uns bewusst werden, in wie vielen Bereichen es uns bereits gut geht. Neben den gesellschaftlichen Errungenschaften gibt es auch die persönlichen Erfolge, die immer einen Rückblick wert sind.