
„Zukunfts-Ich“

Aufgabe

Du hast die Übung bereits kennengelernt, indem du einen Brief an dein „Vergangenheits- Ich“ geschrieben hast. In dieser Übung geht es nun um dein „Zukunfts-Ich“.

- ❖ Nimm dir diese Woche ca. **30 Minuten** Zeit und schreibe einen Brief an dein zukünftiges „Ich“.
- ❖ Versuche dir darin selbst Dankbarkeit zu schenken. Diese Dankbarkeit soll auf all die Dinge in der Zukunft gerichtet sein, von denen du sicher bist, sie gut zu bewältigen.
- ❖ Denke dabei vor allem an deine persönlichen Ressourcen, deine Stärken und positiven Charakterzüge.

Hier sind ein paar Fragen, die dir eine Hilfestellung sein können:

- ❖ Wofür bist du dir selbst oft dankbar?
- ❖ Welche positiven Charakterzüge sehen andere an dir? Und welche du an dir selbst?
- ❖ Was schätzen deine Freunde, deine Familie oder deine Arbeitskollegen an dir?
- ❖ Angenommen, man würde andere fragen, auf welche positiven Eigenschaften bzw. in welchen Situationen sie sich stets auf dich verlassen können, welche wären das?

Nachdem du den Brief geschrieben hast, lege ihn an einen sicheren Ort und öffne ihn erst wenn dir danach ist.

Hintergrundinformation

Willhelm Schmid, ein deutscher Philosoph, beschäftigt sich mit der Fragestellung der Lebenskunst und dem Umgang mit sich selbst. In seinem Buch „Mit sich selbst befreundet sein“, geht er u.a. der Frage nach, was das Schreiben für eine Wirkung auf das Individuum haben kann, unter dem Motto: Fabricando fabricamur: Das Leben schreiben.

„Die Arbeit an Worten und Begriffen ist Teil der Arbeit des Selbst an sich und seinem Leben: Es bedarf dieses Äußeren, in dem es sich findet, spiegelt und gestaltet. Insbesondere das geschriebene Wort, die Schrift, erweist sich als vorzügliches Medium dafür, in der Formulierung Form für sich und das Leben zu finden. Wer sich in der Schrift mit einer Sache auseinander setzt, setzt sich vor allem mit sich selbst auseinander. Für die Schrift gilt daher der Grundsatz des fabricando fabricamur: Durch die Arbeit der Gestaltung wird das Selbst gestaltet, durch das Verfertigen der Schrift wird das Selbst verfertigt. In der Schrift gewinnt das Selbst die erforderliche Distanz zu sich, die ihm erlaubt, sich von außen zu sehen und von außen auf sich einzuwirken.“ (Schmid, 2007)

*“Was hinter uns und vor uns liegt, ist beides nichts verglichen mit dem, was in uns liegt.”
Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882) amerikanischer Philosoph und Dichter*