

Ziel visualisieren

Zukunft gestalten

Visionen einladen

1. Zukunft vorstellen und ein Kennzeichen dafür wählen (Zeichen auf Zettel, Kissen, Schuh, ...)
2. Richtung bestimmen, WO liegt die Zukunft im Raum, von Dir aus gesehen.
3. Trage die Zukunftsvorstellung mit Hilfe des Kennzeichens symbolisch in die Richtung der Zukunft. Gib ihr einen Platz auf Deiner Zeitlinie. (Räumlicher Anker)
4. Gehe assoziiert hinein in die Zukunft, tu als ob Du die Zukunft sinnlich konkret jetzt erleben würdest: Wie fühlst Du Dich? Was siehst Du? Was hörst Du? Sprich in der Zeitform "Gegenwart", als ob es **jetzt** so sei. Kontrolliere die Oekologie. Verbessere und passe an.
5. Nun gehst Du einen Schritt weiter in die vollendete Zukunft und schaust auf Dein Ziel zurück, wie es war, als Du es erreicht hattest. Prüfe das erreichte Ziel, ist es o.k.? Was wäre noch besser? Schau Dir auch den ganzen Weg zurück zur Gegenwart an. Phantasieiere ihn in Farben, Formen und dessen Verlauf.
6. Gehe zur Gegenwart zurück, die sich schon ca. 30 cm in Richtung Zukunft verschoben hat und blicke in die geschaffene Zukunft. Verweile einen Augenblick und lass Dir aus diesem Prozess ein Symbol oder ein Bild schenken. Nimm es total in Dich auf.

