

In 3 Schritten zur Visualisierung deines idealen Tages:

Schritt 1:

Im Folgenden sind Fragen, die dir dabei helfen sollen, deiner Vorstellung deines idealen Tages näher zu kommen. Du musst nicht jede Frage beantworten, nur die, zu denen dir spontan etwas einfällt.

Stelle Dir vor, wie Du aufwachst.

Wo bist Du? Wie sieht es da aus?

Wer liegt neben Dir?

Wie sieht der Raum aus?

Wie spät ist es?

Was tust du, direkt nachdem Du aufgestanden bist?

Wer ist bei Dir?



Was ziehst Du an?

Wann, wo und mit wem frühstückst du?

Was isst Du?

Machst Du Sport? Wenn ja – was, wann und wo?

Arbeitest Du zuhause oder fährst Du irgendwo hin?

Fährst Du mit dem Auto? Mit was für einem?

Nimmst Du öffentliche Verkehrsmittel?

Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Ist es ein Büro, eine Werkstatt, ein Atelier oder ist es bei einem Kunden oder Klienten?



Wer ist da noch?

Wie beginnst Du Deinen Arbeitstag?

Was tust du?

Was daran macht dir Freude?

Wie sehen deine Pausen aus? Wo bist du in der Pause, mit wem? Was tust du?

Wie sieht Dein Nachmittag aus?

Wie verbringst Du Deine Zeit?

Wann verlässt du deinen Arbeitsplatz oder hörst auf zu arbeiten?



Was tust du dann?

Wo gehst du hin?

Mit wem verbringst du deine Zeit? Wann bist du alleine?

Wie sieht dein Abend aus?

Was machst Du?

Was isst Du zu Abend?

Mit wem? Wo?

Was passiert noch?

Wann gehst du ins Bett?



Schritt 2:

Schreibe nun alles auf, was dir zu deinem idealen Tag noch einfällt. Alles keine Hemmungen!



Schritt 3:

Fasse nun die Antworten auf die Fragen und was dir noch eingefallen ist zusammen und bringe es in die richtige Reihenfolge. Erlebe deinen idealen Tag vom Aufstehen bis zum Schlafengehen vor deinem geistigen Augen. Dokumentiere diesen „Film“. Schreibe möglichst viele Details auf und beschreibe deinen Tag möglichst sinnesspezifisch, also was siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst du?

Schreibe in der Ich-Form und in der Gegenwart.

Ich stehe auf....

...ich gehe ins Bett und bin glücklich, entspannt und zufrieden.