

Wenn das Jahr 2023 ...



1. Vorbereitung

Erstelle bitte zunächst aus einem DIN A 4-Blatt 16 gleichgroße Zettel, indem Du das Blatt zweimal längs und zweimal quer faltest und die dadurch entstehenden „Felder“ ausschneidest.

Schreibe in der folgenden Übung bei jeder Frage Deinen Begriff auf einen der Zettel.

Bitte benutze dafür denselben Stift.

Unterschiedliche Farben würdest Du unterschiedlich wahrnehmen und so könnten im Verlauf der Übung Zusammengehörigkeiten suggeriert werden, wo gar keine sind.

2. Fragen

Hier kommen nun die 16 Fragen zum neuen Jahr 2023.

Bitte ergänze die Sätze intuitiv und aus dem Bauch heraus.

Was kommt Dir zuerst in den Sinn? Welches Bild hast Du sofort vor Augen?

Welches Stichwort? Welche Erinnerung kommt auf? Welche Körperwahrnehmung?

Entscheide schnell, schreibe Deine jeweilige Antwort auf einen der Zettel und gehe sofort weiter zur nächsten Frage.

Alternativ kannst Du die Frage auch nochmals **handschriftlich** abschreiben und dann beim Aufschreiben Deine Antwort/Deinen Begriff einfügen.

1. Wenn das Jahr 2023 ein Duft wäre, dann wäre es ...
2. Wenn das Jahr 2023 ein Land wäre, dann wäre es ...
3. Wenn das Jahr 2023 ein Möbelstück wäre, dann wäre es ...
4. Wenn das Jahr 2023 eine Blume wäre, dann wäre es ...
5. Wenn das Jahr 2023 ein Gefühl wäre, dann wäre es ...
6. Wenn das Jahr 2023 ein Tier wäre, dann wäre es ...
7. Wenn das Jahr 2023 eine Person wäre, dann wäre es ...
8. Wenn das Jahr 2023 ein Kleidungsstück wäre, dann wäre es ...
9. Wenn das Jahr 2023 eine Farbe wäre, dann wäre es ...
10. Wenn das Jahr 2023 ein Getränk wäre, dann wäre es ...
11. Wenn das Jahr 2023 ein Buch wäre, dann wäre es ...
12. Wenn das Jahr 2023 ein Film wäre, dann wäre es ...
13. Wenn das Jahr 2023 eine Tätigkeit wäre, dann wäre es ...
14. Wenn das Jahr 2023 ein Lied wäre, dann wäre es ...
15. Wenn das Jahr 2023 ein Fahrzeug wäre, dann wäre es ...
16. Wenn das Jahr 2023 ein Gebäude wäre, dann wäre es ...

Und falls Dir zu einem Punkt nichts Passendes einfällt:

17. Wenn das Jahr 2023 ein Geschmack wäre, dann wäre es ...
18. Wenn das Jahr 2023 eine Sportart wäre, dann wäre es ...
19. Wenn das Jahr 2023 ein Musikstück wäre, dann wäre es ...



Du kannst auch gerne Deine eigenen Assoziationen verwenden, wenn Dir etwas wichtig ist und in den Sinn kommt.

Wenn Du dadurch mehr als 16 Begriffe erhältst, kannst Du gerne weitere Zettelchen herstellen und mit mehr Begriffen weitermachen.

3. Gruppieren

Wenn Du alle 16 oder mehr Zettel beschriftet hast, geht es so weiter:

Breite diese Zettel aus und sortiere sie so, dass Gruppen entstehen mit Begriffen, die für Dich zusammengehören/zusammenpassen/etwas Gemeinsames aufweisen.

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, diese Begriffe zu clustern.

Denke bitte auch hier nicht zu lange nach, sondern folgen Deinem Gefühl.

Alles, was Dir bei dieser Übung einfällt, ist richtig und trägt zur Klärung bei.

Das Schöne an der Übung ist, dass Du die mobilen Zettel leicht und schnell immer wieder neu arrangieren kannst, wenn Du einen Impuls hast.

Wenn ein erstes Bild entstanden ist, das sich für Dich stimmig darstellt, finde bitte **das Oberthema** für die Wort-Gruppen. Dabei können Dir folgende Fragen helfen:

Was ist die Gemeinsamkeit?

Was steckt dahinter?

Was verbindet diese Themen?

Woran erinnern mich diese Begriffe?

Was ist der gemeinsame Nenner?

Welches Bedürfnis wonach drückt sich darin aus?

Wenn es ein Quiz wäre:

Unter welchem Oberbegriff würden sich diese Antworten verbergen?

Was repräsentieren diese Themen?

Welcher Wunsch, den ich habe, drückt sich darin aus?

Welches Bedürfnis können diese Stichworte nähren?

...



4. Konsequenzen für 2023

Wenn diese Themen, Wünsche, Bedürfnisse gefunden sind, purzeln die Ideen, was für 2023 ansteht, wahrscheinlich schon aus Dir heraus.

Falls nicht, stelle Dir bitte die Fragen:

Welche Aufgaben ergeben sich daraus für mich?

Worauf sollte ich im kommenden Jahr achten?

Welche Gewohnheiten sollte ich ablegen?

Welche Automatismen könnte ich ändern?

Welches günstige Verhalten möchte ich neu etablieren?

Wie kann ich gut für mich sorgen?

Wozu habe ich wirklich wirklich Lust?

Was mag ich gerne tun?

Mit wem möchte ich meine Zeit gerne verbringen?

...

Daraus ergeben sich womöglich überraschende Ansätze,

vielleicht werden unbewusste oder teilbewusste Bedürfnisse sichtbar,

möglicherweise entstehen neue Ideen oder Altes/Vergessenes drängt sich wieder nach vorne,

eventuell bringt die Übung Klarheit in diffuse oder widerstreitende Gefühle.

In jedem Fall hast Du etwas in Gang gebracht und in 's Feld gesetzt, das sich nun entwickeln darf.

Damit die Arbeitsschritte etwas griffiger werden:

5. Ein Beispiel

Gruppe 1 besteht aus:

Rosenduft – Gladiole – Pferd – Regenbogenfarben – Italien

Das sind Stichworte, die die Schreiberin (Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig ☺.) an schöne Ereignisse und Situationen aus der Vergangenheit erinnern.

Dahinter steckt der Wunsch, wieder mehr unterwegs sein zu können, etwas mit lieben Menschen gemeinsam zu unternehmen und in der Gegenwart neue schöne Erinnerungen für die Zukunft zu schaffen.

In der aktuellen Situation nicht weiter verwunderlich.

Gruppe 2 besteht aus:

Der Plan

Film, des sich damit befasst, wie weit das Leben vorherbestimmt ist, beziehungsweise, wie viel Einfluss man selbst auf den eigenen Lebensplan nehmen kann.

kleiner Flitzer

Fahrzeug

Seminare geben

Tätigkeit

Your simply the best

Song von Tina Turner



Darin zeigt sich der Wunsch, mehr von den Dingen zu tun, die Spaß und Sinn machen. Es geht darum (schnell) vorwärtszukommen, sich zu entwickeln, das Potenzial zu entfalten und auf die Straße zu bringen, zu der eigenen Genialität zu stehen, selbstbestimmt zu sein. Das ist ein essentielles Thema und erklärtes Ziel für 2023.

Gruppe 3 besteht aus:

Mein Lesesessel – Kaffee – Mein Mann – „Einen Scheiß muss ich“ (Buch) – Zufriedenheit – Schal – Kapellchen

Diese Begriffe weisen auf den Wunsch nach Entspannung, Ruhe, Ich-Zeit, Kontemplation hin. Hier sind die meisten Nennungen.

Die Herausforderung besteht in den widerstreitenden Wünschen nach „Action“ und „Rückzug“.

So abgenudelt der Begriff auch ist: es geht um Life-Work-Design.

Das rechte Maß für Alles zu finden.

Hier kommen auch gleich **Umsetzungsideen** in den Sinn:

Mal wieder zur **Schweigemeditation** fahren.

Ich-Zeit-Termine festlegen und dann auch tatsächlich nichts Anderes eintragen.

Die morgendlichen **Qi-Gong-Übungen** wirklich regelmäßig machen.

Projekte endlich mal mit dem **Bullet Journal** organisieren.

Prioritäten kennen und setzen.

So nachsichtig mit mir zu sein, wie mit anderen Menschen.

...