

## REISE IN DIE ZUKUNFT

Wähle einen Zeitpunkt in der Zukunft, um deinen nächsten Zukunftsschritt zu erforschen.

**Stell dir bitte vor, wie du in die Zukunft gebeamt wirst – genau in die Zeit, die du ausgewählt hast.**

Welches Jahr schreiben wir? Wie alt bist du jetzt? Wie alt sind deine wichtigsten Angehörigen? Wo und wie lebst du?

Male dir möglichst deutlich aus, wie dein Leben jetzt aussieht, wenn alles so gelaufen ist, wie du es dir vorstellst.

### **Betrachte deine berufliche Situation.**

Welcher beruflichen Tätigkeit gehst du nach? Welche Leistungen erbringst du? Worin besteht deine tägliche Arbeit? Wie sieht dein Arbeitsumfeld aus? Was ist dein beruflicher Status? Welchen Stellenwert haben Beruf und Arbeit in deinem Leben?

### **Betrachte deine familiäre Situation.**

Lebst du mit anderen Menschen in einer häuslichen familiären Gemeinschaft? Wer gehört dazu? Wie ist die Beziehung zu den Mitgliedern dieser Gemeinschaft, zu deiner Partnerin, deinem Partner, zu deinen Kindern und zu den weiteren Familienangehörigen? Welchen Stellenwert hat die Familie, die häusliche Gemeinschaft in deinem Leben?

### **Betrachte dein soziales Umfeld.**

Wie sieht dein soziales Netz aus? Welche Freundschaften und Bekanntschaften pflegst du? Bist du Mitglied einer Gruppe, eines Vereines o.ä.? Was tust du für andere? Was tun andere für dich? Welchen Stellenwert hat das soziale Netz, haben Freund:innen und Bekannte in deinem Leben?

### **Betrachte auch deine ganz persönliche Situation.**

Wie siehst du aus? Wie fühlst du dich körperlich? In Bezug auf deine Fitness? Welchen persönlichen Interessen gehst du nach? Welche Hobbies pflegst du? Welche neuen Erfahrungen hast du persönlich gemacht? Was hast du gelernt, erfahren und gelebt, das dich bereichert und persönlich erfüllt? Was tust du nur für dich? Welchen Stellenwert haben diese ganz persönlichen Dinge in deinem Leben?

### **Betrachte abschließend dein Leben in dieser Zukunft noch einmal als Ganzes.**

Wie sieht die Gewichtung der verschiedenen Lebensbereiche aus? Welcher Lebensbereich hat vielleicht im Vergleich zu der heutigen Situation an Bedeutung gewonnen, welcher Lebensbereich hat vielleicht an Bedeutung verloren?