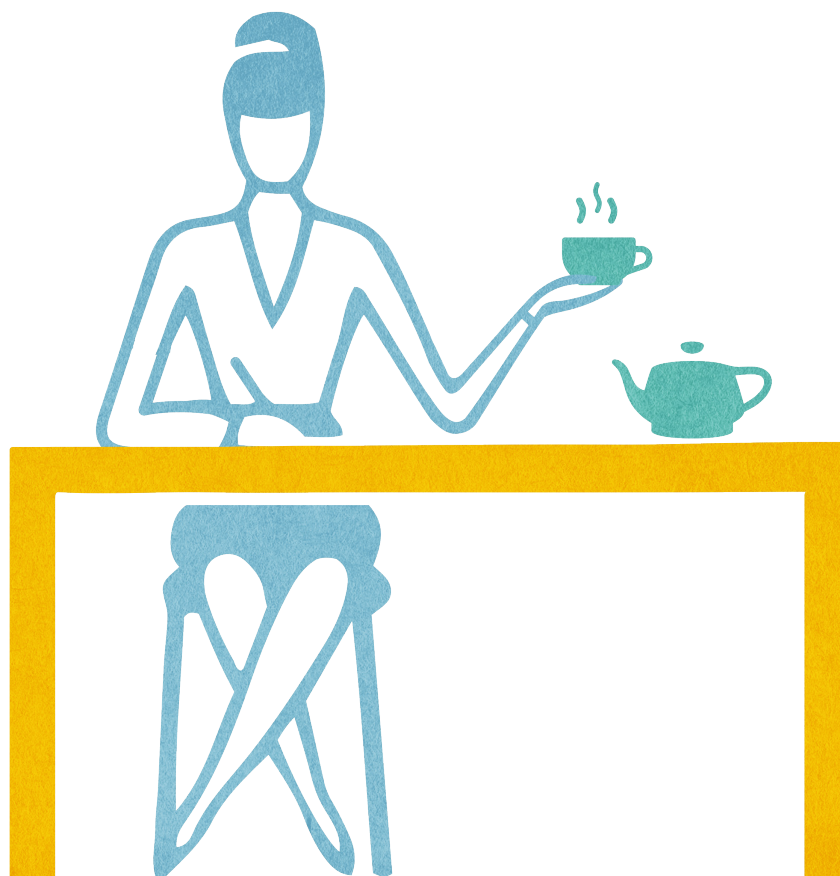


9 SPACES →	Purpose	
Positive Future Tea Mit einer guten Pause in den Tag starten		
10 - 20 Minuten	Einzelübung	Zettel & Stift



Die erste Morgenstunde ist das Steuerruder des Tages, sagte angeblich schon der Heilige Augustinus. Wir finden, er hatte recht. Und eigentlich könnte man sogar so weit gehen, zu behaupten: Die erste Viertelstunde des Tages ist das Steuerruder des ganzen Lebens. Zumindest für diejenigen, die unsere kleine tägliche Übung praktizieren: den *positive future tea*. Es ist ganz einfach:

Direkt nach dem Aufstehen entscheidest du dich für ein Heißgetränk deiner Wahl. Wir plädieren für Tee und schließen Glühwein eher aus, aber am Ende entscheidet jede*r für sich. Sobald du die warme Tasse in der Hand hältst, geht es los. Setz dich mit deinem Laptop oder Notizbuch an den Schreibtisch und reflektiere für dich, indem du schriftlich zu folgenden Fragen deine Gedanken notierst:



1

Welches Bild habe ich von einer positiven Zukunft?
Wie wird die Welt aussehen, wenn alles gut geht?

Wo werde ich in einem Jahr, in fünf Jahren, in zwanzig Jahren sein –
und wie wird mein Leben dann aussehen?

Mit wem werde ich mich umgeben, wie sieht mein Alltag aus,
und in was für einer Gesellschaft und Welt lebe ich dann?



Und wenn du aus dieser Vision dann ganz konkret und für den heutigen
Tag Motivation und Orientierung ableiten möchtest, fragst du dich:

2

Wie komme ich zu so einer positiven Zukunft?

Was kann ich heute tun, um ihr einen Schritt näherzukommen?



Es kann sein, dass dir schon fünf Minuten für die Übung reichen. Wenn du länger brauchst, nimm dir einfach etwas mehr Zeit. Wichtig ist vor allem die Kontinuität: Du beginnst jeden Tag mit dieser kleinen Tagebuch-Meditation, die deinen Blick (und damit auch dein Handeln) auf eine positive Zukunft richtet.

SAMMLUNG AN FRAGEN, DIE SICH ALTERNATIV EINSETZEN LASSEN

Wie sieht meine positive Zukunft aus, langfristig und in den nächsten Jahren?

Mit welchen Menschen werde ich mich umgeben und wie?

Was wird sich im Innen und im Außen für mich verändert haben?

Wie möchte ich in 20 Jahren leben? Was wird mich dann glücklich machen?

Was bringt mich heute zum Lächeln, was lässt mich gelassen in den Tag gehen?

Wem bin ich dankbar und wie werde ich es dieser Person sagen?

Wann beginnt meine positive Zukunft? Wie sieht sie aus?

Mit wem möchte ich sie verbringen?

Was habe ich bereits über mich selbst und das Glück im Leben gelernt?

Wie fühle ich mich heute?

Warum sind diese Gefühle da? Was bedeuten diese Gefühle?

Mit welcher Intention gehe ich in den Tag?

Was empfindet mein Herz? Kann ich es spüren, ohne zu denken?

Wie fühlt sich mein Körper gerade, wie mein Kopf?

Was habe ich zu feiern? Was habe ich erreicht, was ist gut gelaufen?

Wie kann ich Dankbarkeit, Wohlwollen und Mitgefühl in den Alltag mitnehmen?

...