

Mein Weg in die Zukunft

Geleitete Phantasie für zielorientierte Beratung oder Selbstreflexion
mit Bewegung im Raum

- Aspekt auswählen** unter dem ich meinen zukünftigen Weg betrachten will
- Wo stehst du jetzt?** Position einnehmen. Die 3 wichtigsten Wahrnehmungen zum gewählten Aspekt der Zukunft bewusst machen.
- Wo willst Du hin?** Zielpunkt/Punkt der Lösungssituation von hier aus im Raum anvisieren, sich vorstellen, wie es dort sein wird (die drei wichtigsten Wahrnehmungen).
- Gehe dort hin** Den zuvor anvisierten Platz einnehmen und dort die Vorstellungen überprüfen/ergänzen.
- Hin- und hergehen:**
- a) Rückweg: Was musstest Du auf dem Weg hierher aufgeben? Was konntest Du dazu erwerben?
 - b) Welche Hindernisse gibt es, welche sind zu überwinden?
 - c) Erneuter Hinweg: Ausprobieren – Probehandeln: Wenn ich es wirklich tun würde?
- Auf den Anfangspunkt stehen:**
- Welche Ressourcen für diesen Weg habe ich bereits?
Welche möchte ich noch entwickeln?
Welche Unterstützung kann ich brauchen?
- Was ist mein erster Schritt?