

M A C H Z U D E I N L E B E N
E I N E M

MEISTERWERK

21.12.2019 - 02.01.2020

- Das Arbeitsheft -

Tag 1

Januar: Altes Abschließen.



Zuerst schließen wir die unmittelbare Vergangenheit ab. Dazu habe ich dir hier die 10 Fragen aus der Audiodatei noch einmal formuliert. Nimm dir ruhig ausreichend Zeit beim Beantworten und sei so ehrlich wie nur möglich zu dir selbst. Schreib ungefiltert, was dir in den Sinn kommt.

1. Was war die befriedigendste Sache, die du im vergangenen Jahr getan hast?

2. Welche Risiken bist du eingegangen, die sich am Ende richtig gelohnt haben?

3. Was hat sich nicht so angefühlt, wie du es erwartet hast?

4. Hast du im vergangenen Jahr deine Erfolge gefeiert?

5. Wovon hättest du in 2019 mehr (und weniger) gebraucht?

6. Wo warst du am Anfang dieser Dekade und wo bist du jetzt?

7. Gibt es noch irgendjemanden aus deinem Leben 2010, der nach wie vor bei dir ist?

8. Auf welche Weise hast du 2019 deine Zeit oder dein Geld verschwendet?

9. Was waren im vergangenen Jahr deine besten Investitionen?

10. Wer war 2019 wirklich für dich da?



In dieser vergangenen Dekade sind Dinge passiert, die wir, du und ich, als prägend erlebt haben. Geschichten und Ereignisse, die wir als Teil unserer Identität aufgesaugt haben und die sich in unsere ganz persönlichen Geschichten entwickelt haben.

Aufgabe A

Ich fordere dich dazu heraus diese Geschichten zu erkennen. Finde sie und höre ihnen zu.

1. Was erzählst du dir und anderen über dich?

2. Wo haben diese Geschichten ihren Anfang genommen?

3. Wer bist du in diesen Geschichten? Welche Rolle nimmst du ein?

4. Mit welchen Personen hast du im vergangenen Jahrzehnt die meiste Zeit verbracht?
Wie haben sie dich verändert?

5. Was ist der größte Unterschied zwischen dir heute und 2010?

6. Kannst du sehen, wie jede deiner Entscheidungen dich hierher geführt haben?

Aufgabe B)

Markiere die von mir in der Audiodatei genannten Ereignisse aus der vergangenen Dekade als positiv (grün) oder negativ (rot) in deiner Wahrnehmung:

Das heißeste Jahrzehnt der Menschheitsgeschichte.	Tablet-PCs	Mindestlohn
Edward Snowden	4K Fernsehen	Fridays for Future
Trump	Stuttgart 21	Angry Birds
Plagiatsaffären	Panama-Papers	LTE
NSU	3D-Kinos	Elektrische Gesundheitskarte
Gleichgeschlechtliche Ehe	Deutschland schafft sich ab	Netflix
50 Shades of Grey	Hochzeit von William & Kate	Böhmermann-Affäre
Games of Thrones	Adele	Gangnam Style
Vollbärte	Hipster	Harlem Shake

Auf diese Dinge kommen wir morgen noch einmal zurück. ☺



Hausaufgabe

Lust auf ein magisches Ritual?

In der Zeit der Rauhnächte ist es Tradition 13 Wünsche für das kommende Jahr aufzuschreiben.

Mache dir für jeden Wunsch einen eigenen Zettel. Falte die Zettel zusammen und mische sie ordentlich durch.

Ziehe heute Nacht einen ersten deiner Wünsche, aber sieh ihn dir nicht an.

Vernichte ihn (verbrennen, schreddern oder wegwerfen).

Schließlich danke dem Universum dafür, dass es dir diesen Wunsch im kommenden Jahr erfüllen wird.

Was es mit den anderen Wünschen auf sich hat, verrate ich dir in den kommenden Tagen.

