

Liebes ZukunftsIch...

✓ Checkliste

- **Personen**
2-20
- **Zeit**
10 Minuten
- **Material**
Kopiervorlage „Nachricht an mein ZukunftsIch“,
Stifte
- **Vorbereitung**
Kopien erstellen



♥ So geht's

- Für diese Übung braucht ihr etwas Ruhe zum Nachdenken und einen Platz, an dem man ungestört schreiben kann.
- Eure Aufgabe: Schreibt eine Nachricht an euer ZukunftsIch. Hinweis: Eure Nachrichten bleiben privat und natürlich nur für euch selbst bestimmt!
- Nennt darin eure Gedanken, Wünsche und Ziele für eure Zukunft.
- Bewahrt eure Nachrichten auf und lest sie zu einem späteren Zeitpunkt, den ihr gemeinsam festlegt.
- Ihr könnt im Anschluss in der Gruppe besprechen, wie es sich angefühlt hat, diese Nachricht zu schreiben.



🔍 Das bringt's

- Diese Übung trägt dazu bei, eure Selbstreflexion und eine positive Zielsetzung zu fördern.
- Dadurch können eure persönliche Entwicklung, eure Motivation und eure Zuversicht unterstützt werden.

+ Mehr davon

- Gestaltet eure Nachrichten mit Zeichnungen oder Collagen individueller.
- Verschließt eure Nachrichten in Briefumschlägen. Die Gruppenleitung kann sie aufbewahren und sie euch nach einem Jahr zurückgeben.