

## 2 Visionen

### Traumlisten

#### Beschreibung

Die Scheuklappen, bzw. Leitplanken des eigenen Pfades mit Blick in die Zukunft bewusst „sprengen“:

Die vier Hauptgründe dafür, warum wir bestimmte Möglichkeiten für uns ausschließen und sagen „das ist nicht machbar“ (obwohl sie für uns eigentlich interessant sein könnten) sind:

1. kein Geld
2. das ist unrealistisch
3. das macht man nicht
4. das kann ich auch später noch machen

Die vier folgenden Listen haben den Zweck diese Hauptgründe bewusst zu ignorieren um zu sehen, was für uns dabei herauskommt, wenn diese keine Rolle mehr spielen. Im Nachhinein (in „Entscheidung“) wird erst darüber reflektiert, was das mit meiner Identität und meinem Selbstkonzept zu tun hat, und inwiefern mein jetziges Leben dazu passt.

#### Lotto-Liste:

Hierbei spielt Geld keine Rolle. Man kann auch sagen „Stell dir vor du hast 100 Mio. € gewonnen.“ Jeder soll 10 Dinge dazu aufschreiben. Wenn nach einer gewissen Zeit jemand weniger als 10 Dinge aufgeschrieben hat, ist das auch ok. Zu beachten ist, dass es egozentrische Dinge sein sollen, keine altruistischen Weltwünsche.

3er Gruppen: 1 Erzähler – 2 Zuhörer und Beobachter

In den Gruppen werden nur kurz die Ergebnisse präsentiert und evtl. Gemeinsamkeiten verglichen.

Plenumsreflexion: Jeder nennt Reihum eine, oder im Mix auch mehrere seiner Punkte. Wer hat etwas aufgeschrieben, was dir Freiheit verschafft? Etwas, das dir Sicherheit gibt? Etwas, das dein Leben sinnvoller macht? (Freiheit, Sicherheit, Sinn aus dem Tetraeder)

#### Djin-Liste:

Hierbei spielen die Umstände keine Rolle. Man kann auch sagen „Was würdest du dir wünschen, wenn ein Djin vor dir stehen würde, und dir 10 Wünsche erfüllt?“. Jeder soll 10 Dinge dazu aufschreiben. Wenn nach einer gewissen Zeit jemand weniger als 10 Dinge aufgeschrieben hat, ist das auch ok. Zu beachten ist, dass es egozentrische Dinge sein sollen, keine altruistischen Weltwünsche.

3er Gruppen: 1 Erzähler – 2 Zuhörer, bzw. Beobachter

Hierbei ist es sinnvoll, wenn die gleichen Gruppen gewählt werden, wie zur ersten Liste, denn so können evtl. Zusammenhänge zwischen den Listen erkannt werden.

In den Gruppen werden prinzipiell aber nur die Ergebnisse präsentiert und evtl. Gemeinsamkeiten verglichen. Interessant kann auch sein den Impuls in die Gruppen zu geben, auf der Liste das Verhältnis zwischen fantastischen und realistischen Umständen zu vergleichen.

Plenumsreflexion: Jeder nennt Reihum eine, oder im Mix auch mehrere seiner Punkte. Freiheit, Sicherheit, Sinn?

#### Liste ohne Konventionen:

Was würdest du tun, wenn es keine Konventionen, keine Folgen deines Handelns gäbe. Eine Variante, bei der man sehr vorsichtig anleiten sollte und nur dann, wenn Sie selbst die Variante gut finden und sie der Gruppe zutrauen

## Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

sind. Wir haben ja Konventionen und in vielen Fällen teilen wir die dahinter liegenden Werte. Allerdings was wäre in einer Fantasiewelt, in der das nicht so wäre? Die Dinge auf der Liste sollten nicht geteilt werden, es sei denn, es hat jemand Lust, einen Punkt der Gruppe zu erläutern. Vielleicht hilft es, mit einem eigenen Beispiel zu starten, wie z.B. bei Berufstätigen: „Einen Brief nehmen, ans Finanzamt adressieren, Steuererklärung drauf schreiben, rein kacken und wegsenden“.

### Bucket-Liste:

Vorsicht: hier kann mir nicht sagen, dass die Zeit keine Rolle spielt. Wir wissen rein theoretisch alle, dass die Zeit im Leben eine Rolle spielt, dass sie begrenzt ist. Wir sind uns dessen nur nicht in jedem Moment bewusst und leben oft nach dem Motto „Das kann ich später noch machen!“. Bei dieser Liste geht es darum zu erfahren, was wir tun würden, wenn unsere Zeit nur noch auf 7 Monate begrenzt ist. Diese Zeit ist bewusst gewählt, weil wir im Schnitt erst unter 7 Monaten begrenzter Zeit beginnen bestimmte Dinge nicht mehr aufzuschieben, sondern sofort damit zu beginnen.

Allerdings gibt es auch Dinge, die man sofort beginnen würde umzusetzen, aber sie in 7 Monaten definitiv nicht mehr erleben kann. Vor allem „Kinder bekommen“ fällt darunter. Daher ist auch der Zusatz sinnvoll „Und was würde ich bereuen, sie nicht getan zu haben“ (Frida-Frage ;-)

Hier ist der Hinweis auf „Egozentrik“ in der Regel nicht nötig, da die begrenzte Zeit große altruistische Weltwünsche gar nicht mehr zulässt.

3er Gruppen: 1 Erzähler – 2 Zuhörer, bzw. Beobachter

Hierbei ist es sinnvoll wenn die gleichen Gruppen gewählt werden, wie zur ersten und zweiten Liste, denn so können evtl. Zusammenhänge zwischen den Listen erkannt werden.

Da es hier sehr persönlich wird und oft auch Emotionen ins Spiel kommen, ist eine längere Reflexionsdauer notwendig, in der auch Hintergründe besprochen werden können.

Plenumsreflexion: Jeder nennt Reihum eine, oder im Mix auch mehrere seiner Punkte. Welche Dinge würdet ihr bereuen sie nicht getan zu haben?

Die Reihenfolge ist so wie oben beschrieben sinnvoll. Die ersten beiden Listen beinhalten alle gängigen Wünsche und sind zum Warmwerden. Die letzten beiden gehen wesentlich tiefer. Sie sollen uns auf unseren Herzenswunsch vorbereiten.

<b>Material</b>	Schreibutensilien
<b>Hintergrund</b>	
<b>Zeitaufwand</b>	Mind. 45 Minuten
<b>Tipp</b>	s.o.