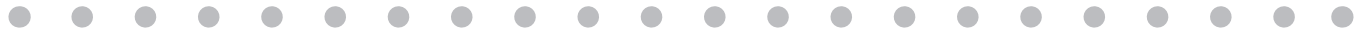


# Formular: Nachruf



## Deine Einstellung, deine Gedanken, dein Glaube machen das Leben zu dem, was es ist.

Nimm dir jetzt fünfzehn Minuten Zeit und schreibe deinen eigenen Nachruf. Was soll nach deinem Tod auf deinem Grabstein stehen? Was möchtest du einmal erreicht haben? Was sollen die Menschen über deinen Charakter sagen? Welche Art von Mensch möchtest du gewesen sein? Was und wie hast du gelebt, dass du glücklich warst? Es gibt bei dieser Aufgabe keine Beschränkungen durch das richtige Leben und keine Sachzwänge, in denen du gerade zu stecken glaubst. Entwerfe rückblickend deinen Grabstein des Glücks, auf dem alles so gekommen ist, wie du es dir erträumst.

Die Aufgabe hilft dir, ein Bild von deinem Leben zu generieren, so wie du es erträumst. Dieses Bild festigt sich in dir. Das entstehende Gefühl hilft dir dabei, dieses Leben umzusetzen. Du wirst dir klarer darüber, wie du leben möchtest, wie du sein willst, welche Art von Persönlichkeit du anstrebst, was für dich wirklich wichtig ist.

Stelle dir möglichst bildhaft vor, wie dein Leben in der Zukunft aussehen soll. Umso intensiver du dies tust, umso mehr verfestigt sich dieser Gedanke. Allein dieser wohlige Gedanke führt dazu, dass du anhaltende Glücksmomente erhältst. Diese Vorstellung solltest du so oft wie möglich wiederholen. Versetze dich immer wieder in die bildhafte Situation hinein, in der du dich am liebsten sehen würdest.

Was soll auf deinem Grabstein stehen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du einmal erreicht haben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Formular: Nachruf



Was sollen die Menschen über deinen Charakter sagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Art von Mensch möchtest du gewesen sein:

.....

.....

.....

.....

.....

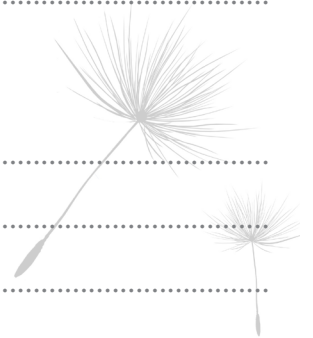
.....

.....

.....

.....

.....



Was und wie hast du gelebt, damit du glücklich warst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....