



Dritte Etappe, Schreibanregung #10

Alles auf Anfang

„An jedem ersten Januar eines Jahres fahre ich ans Meer, getrieben von der Sehnsucht, frei und unbeschwert ins neue Jahr zu starten. Zwölf Monate liegen frisch und unverbraucht vor mir wie die See. Meer und Monate warten darauf, von mir bereist zu werden. Der Wind weht die Lasten des vergangenen Jahres fort und mein Blick fliegt mit den Möwen zum Horizont. Dahinter liegen scheinbar unendliche Möglichkeiten ...“.

(Auszug aus „Wohlschreiben – 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt. <https://wohlschreiben.de>).

Heute möchte ich dich einladen, dich in deiner Phantasie davontragen zu lassen in die Zukunft. Um einen ersten Eindruck zu bekommen, von dem Guten, das dich im Jahr 2023 erwarten kann.

Einladung zur Phantasiereise und zum Schreiben:

Hör dir gern die Imagination an oder lies die folgenden Zeilen:

Nimm drei tiefe Atemzüge und komm bei dir an. Jetzt ist die Zeit für eine Reise durch das Jahr 2023.

Stell dir vor, du wärst am Meer oder an einem angenehmen Platz in der Natur. Du kannst weit schauen und fühlst dich ganz ruhig, sicher und zuversichtlich. Die Bedingungen sind so, wie sie dir guttun: Die Sonne wärmt Gesicht und Arme, der Wind streichelt deine Wangen, das Wasser plätschert ... Oder stell dir andere für dich sehr angenehme Bedingungen vor.

Nun gewinne in deiner Phantasie die Überzeugung, dass du dich von einer freundlichen Möwe oder einem Seeadler, einem Schwan, einem Phantasievogel oder dem freundlichen Drachen Fukur ans Ende des Neuen Jahres tragen lassen kannst. Dorthin, wo deine Vorhaben gelungen sind, deine Wünsche für 2023 sich in Wirklichkeit verwandelt haben, wo du ganz bei dir, zufrieden, erfüllt und angekommen bist.

Steige nun auf den Rücken deines Vogel-Freundes und ruckle dich zurecht. Dein gefiederter Freund weiß genau, wohin er mit dir fliegen soll. Er ist ganz weise und liebevoll und wird dir eine sichere Reise schenken. Nun fliegt ihr los.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

Zuerst passiert ihr frühlingshafte Landschaften und Zeiten im Jahr 2023, ihr verweilt genüsslich hier und da und fliegt dann weiter in den Sommer, wo es auch angenehme Rastplätze gibt.

Dort lässt sich der Vogel mit dir kurz nieder, gewährt dir einen Blick auf diese Zeit und fliegt dann mit deinem Einverständnis weiter.

Auch im Herbst zieht es deinen Vogel an einige spannende Orte, er fliegt dicht heran oder in gebührendem Abstand vorbei und du schaust einfach und beobachtest die Szenerie.

Im Winter angekommen fliegt der Vogel etwas gemächlicher und macht schließlich einen angenehmen Sinkflug hin auf dein Ziel. Dorthin, wo du am Ende von 2023 angekommen sein wirst und dich wohlfühlst.

Hier schaust du dich ausführlich um. Wer ist bei dir? Was ist zu sehen, zu hören, zu fühlen? Fällt dir eine Melodie oder Farbe ein, um den Ort zu beschreiben? Gibt es Worte, die zu dir kommen, so eine Art Titel oder Motto?

Ganz in deinem Tempo genießt du die Zeit in deiner Zukunft.

Nach einer Weile lässt du dich wieder auf deinem Vogel nieder und er trägt dich zurück an den Ausgangspunkt. Dort bist du noch ganz erfüllt von der Reise und deinen Eindrücken.

Am Ausgangspunkt angekommen, verabschiedest du dich von deinem Gefährten, vielleicht mit der Aussicht, wieder einmal zusammen mit ihm zu reisen.

Und dann kommst du wieder ganz hier in der Gegenwart an und schreibst einen Reisebericht über deine Reise, die schönen Orte des Jahres 2023, die du gesehen hast und die Erfahrungen an deinem zukünftigen Ort.

Am Ende notiere bitte noch drei Gefühlsworte. Wie geht es dir in diesem Moment?

Zeit:

Für Phantasiereise und Schreiben mindestens 15 Minuten

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.