



Dritte Etappe, Schreibanregung # 12

Leitsterne polieren

Was kann uns im neuen Jahr eine Richtung weisen?

Eine Reise zu dir selbst liegt hinter dir. Konntest du Neues entdecken, Bewährtes festigen und Vorfreude auf 2023 in dir wecken?

Bevor es richtig losgeht mit dem Neuen Jahr lade ich dich ein, deine Texte, Bilder und Ideen in Ruhe zu sichten.

Mach dich auf die Suche nach Ideen, Werten, Elementen, die für dich ein Leitstern durch das Jahr 2023 sein könnten.

So ein Leitstern gibt Orientierung, auch wenn wir herausgefordert werden. Wir machen vielleicht einen Umweg, aber verlieren das Ziel nicht aus den Augen und den Boden nicht unter den Füßen.

Einen meiner Leitsterne beschreibe ich im Buch Wohlschreiben auf Seite 24. Es ist die *Hoffnung*, die ich in mir fühle und bewahren möchte, egal, was passiert.

Der Hoffnungsforscher Andrea Krafft, hat festgestellt, dass Hoffnung auf Zuversicht beruht. Viele Menschen schöpfen sie in der Natur, aber auch in engen Freundschaften. Ältere seien oft hoffnungsvoller wie auch Menschen in ärmeren Ländern! Wir im Westen lebten laut Krafft auf einem so hohen Niveau, dass wir uns eher vor dem Abstieg fürchteten. Doch keine Sorge, sagt er weiter: Hoffnung sei erlernbar und die Wirkung überall auf der Welt gleich wohltuend.

Weitere Leitsterne sind für mich „In Verbindung bleiben“, „Flügel ausbreiten und Höhenflüge genießen“, „Bär:innenruhe“.

Wie heißen deine?

Einladung:

Lies deine Texte, betrachte deine Collage und Zeichnungen und schreibe eine Liste deiner Leitsterne!

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

Wenn du magst, kannst du diese Leitsterne schön gestalten und für dich gut sichtbar aufhängen (siehe Vorlage anbei).

Zu jedem einzelnen kannst du nun auch ein Haiku oder Elfchen schreiben.

Das Strickmuster für ein Elfchen geht so (wie in Anregung # 7 🧶) :

Ein Wort

Zwei Worte

Drei Worte

Vier Worte

Ein Wort

Ein Beispiel für ein Leitstern-Elfchen

Bär:innenruhe

Starke Arme

Liebe im Herzen

Gewissheit in der Seele

Wohltat

So verdichtet können sie dir täglich eine Richtung weisen und dich an dein inneres Fundament erinnern.

Quellen:

Andreas M. Krafft: Werte der Hoffnung. Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer

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



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>.



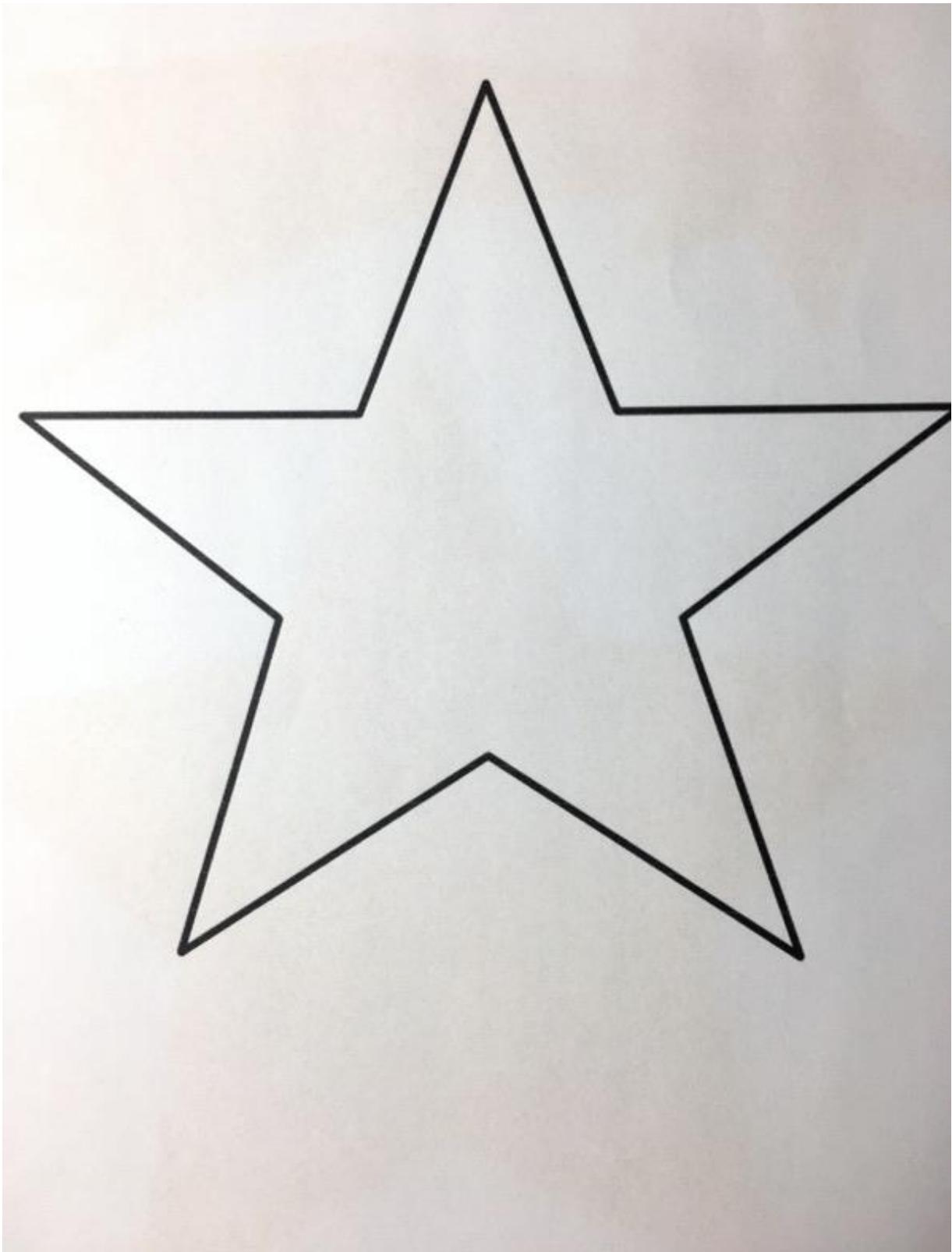
Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber

Mobil +49 178 / 53 38 405

mail@schreibercoaching.de

schreiben-zur-selbsthilfe.com



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>.