

Woche 1, Kostprobe

Träumen ausdrücklich erwünscht! - Mach dich bereit für viele glückliche Sommermomente!

Heute geht es um deine Wünsche, die auf ihren Auftritt warten – und auf dich!

Endlich ist es Sommer, für mich ist es die Zeit der lauen Sommernächte, der Verabredungen in Straßencafés und am Badensee, die Zeit der Grillpartys und vieler genüsslicher Lesestunden in der Hängematte.

Es ist die Zeit der perfekten Augenblicke!

In diesem perfekten Augenblick freue ich mich gerade darüber, dass ich dich und die anderen Teilnehmer:innen in wenigen Tagen zum Schreiben im Sommercamp begrüßen kann. Wir gönnen uns dort genüssliche, spielerische, selbstfürsorgliche Schreibstunden ganz für uns selbst oder auch im Austausch mit anderen.

Viele glückliche Momente warten schon auf uns, das haben die vorigen Sommercamps gezeigt. Vor allem, wenn wir uns einstimmen, nach innen wenden, und darauf lauschen, was jetzt in diesem Augenblick gehört und gesehen werden möchte.

Wie steht es um deine Träume und Wünsche, kannst du sie im Alltagsrauschen noch hören?

Was könnte deinen Sommer ganz und gar wunderbar machen?

Vielleicht wirst du fündig, wenn du die Tür zu „deinem Ballsaal ungelebter Träume“ öffnest, wie meine Freundin Friederike es mal formulierte? Vielleicht folgst du heuer deiner Sehnsucht und schöpft Mut, dir einen Herzenswunsch zu erfüllen?

Bist du neugierig darauf geworden, was da in dir schlummert? Wundervoll! Dann lade ich dich zu einer fröhlichen 30-Punkte-Liste ein!

Impuls:

Notiere die Zahlen 1 bis 30 am linken Seitenrand. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und spüre nach, wo er etwas in deinem Körper bewegt. Ist das im Bauchraum, im Brustkorb oder an einer ganz anderen Stelle? Lasse dich nun bewusst in den Ausatem hineinsinken. Nach und nach kannst du so immer mehr bei dir ankommen.

Lausche nun auf deine innere Stimme. Manchmal braucht es einen Moment, sie wieder wahrzunehmen ...

- *Welchen Wünschen und Ideen möchtest du in diesem Sommer einmal Platz geben? Denke gerade auch an schöne Dinge, die im Alltag zuletzt wenig Platz hatten ...*
- *Was könntest du in den Wonnepochen endlich (wieder) einmal unternehmen, ausprobieren, erleben?*
- *Was hat dir früher einmal Spaß gemacht und könnte jetzt wirklich mal wieder ausprobiert werden?*

Alles ist erlaubt. Erlaube dir zu träumen – auch das ist ein Stück Leben.

Beim Listenschreiben darfst du die Dinge gerne mehrfach notieren. Wiederholungen sind ausdrücklich erlaubt! Und versuche, im Schreibfluss zu bleiben, nicht zu viel nachzudenken. So können wir innere Kritiker:innen austricksen.

Meine Liste fängt so an:

1. Auf dem Jahrmarkt endlich einmal einen Teddybären gewinnen ...
2. In meinem Lieblingscafé mit dem netten Kellner flirten ...
3. Auf Substack endlich einen Blog posten ...
4. Ein Lagerfeuer am Strand entfachen und bis in die Nacht dort sitzen oder tanzen ...
5. Endlich richtig gut Französisch sprechen lernen ...
6. Widersprechen, wenn ich anderer Meinung bin und mich nicht darum scheren, was andere denken ...

Zeitangabe

Nimm' dir gerne 10 Minuten für diese Liste!

Ernte:

Lies' deine Liste noch einmal durch. Wähle einen Punkt aus und schreib 3 Minuten darüber, wie du aus diesem Punkt vielleicht schon in diesem Sommer einen perfekten, glücklichen Augenblick machen kannst ...

Zeitangabe:

3 Minuten

Methode:

30-Punkte-Liste