



## BODYMIND THERAPY

### ÜBUNG

# Gestaltung des idealen Ich und der idealen Welt

Diese Übung soll dazu beitragen, eine Vorstellung vom idealen Ich und der idealen Welt zu entwickeln und dabei die zugrunde liegenden Werte zu identifizieren.

### *Phase 1:* BRAINSTORMING

1. Nimm dir ein Blatt Papier und teile es in zwei Spalten. Beschrifte die linke Spalte mit „Ideales Ich“ und die rechte Spalte mit „Ideale Welt“ oder drücke unseres PDF.
2. In der Spalte „Ideales Ich“ sollst du 30 Dinge über dich selbst in dieser idealen Welt schreiben, egal ob sie Sinn ergeben oder nicht. Überlege dir, wie du gerne sein würdest, welche Eigenschaften und Fähigkeiten du besitzen würdest, welche Erfolge du erreicht hättest und wie deine Beziehungen aussehen würden.
3. In der Spalte „Ideale Welt“ sollst du 30 Dinge über die Welt um dich herum schreiben, wie sie in einer idealen Situation aussehen würde. Denke dabei an gesellschaftliche Strukturen, Umwelt, Technologie, Wirtschaft und alle anderen Aspekte, die dir wichtig erscheinen.
4. Nimm dir ausreichend Zeit für diesen Brainstorming-Prozess und versuche, wirklich 30 Punkte in jeder Spalte zu sammeln.

### *Phase 2:* AUSWAHL UND WERTEKLÄRUNG

1. Überprüfe deine beiden Listen und wähle jeweils 10 Punkte aus, die dir am wichtigsten erscheinen - 10 für dein ideales Ich und 10 für die ideale Welt.
2. Schreibe diese ausgewählten Punkte auf ein neues Blatt Papier oder in der Tabelle.
3. Nun wirst du die „Bodymind-Guide“ verwenden, um die Werte hinter diesen ausgewählten Punkten zu identifizieren.
4. Notiere die Werte neben den entsprechenden Punkten und reflektiere darüber, was sie über dich und deine Vision vom idealen Ich und der idealen Welt aussagen.

# Phase 1: Brainstorming

| IDEALES ICH |  | IDEALE WELT |
|-------------|--|-------------|
| 1.          |  |             |
| 2.          |  |             |
| 3.          |  |             |
| 4.          |  |             |
| 5.          |  |             |
| 6.          |  |             |
| 7.          |  |             |
| 8.          |  |             |
| 9.          |  |             |
| 10.         |  |             |
| 11.         |  |             |
| 12.         |  |             |
| 13.         |  |             |
| 14.         |  |             |
| 15.         |  |             |
| 16.         |  |             |
| 17.         |  |             |
| 18.         |  |             |
| 19.         |  |             |
| 20.         |  |             |
| 21.         |  |             |
| 22.         |  |             |
| 23.         |  |             |
| 24.         |  |             |
| 25.         |  |             |
| 26.         |  |             |
| 27.         |  |             |
| 28.         |  |             |
| 29.         |  |             |
| 30.         |  |             |

## Phase 2: Auswahl und Werteklärung

| IDEALES ICH |  | WERTE |
|-------------|--|-------|
| 1.          |  |       |
| 2.          |  |       |
| 3.          |  |       |
| 4.          |  |       |
| 5.          |  |       |
| 6.          |  |       |
| 7.          |  |       |
| 8.          |  |       |
| 9.          |  |       |
| 10.         |  |       |

| IDEALE WELT |  | WERTE |
|-------------|--|-------|
| 1.          |  |       |
| 2.          |  |       |
| 3.          |  |       |
| 4.          |  |       |
| 5.          |  |       |
| 6.          |  |       |
| 7.          |  |       |
| 8.          |  |       |
| 9.          |  |       |
| 10.         |  |       |