



Sich selbst als 90-Jährige(r) treffen

 **Individuum**, Team, Organisation

 Diese Übung hilft bei Reflektion über Leben und Werte, fördert Konzentration auf Bedeutsames und verstärkt das Bewusstsein für eigenes Verhalten und die eigene Wirkung auf andere. Sie fördert die Selbsterkenntnis, Gegenwartigkeit, den Inneren Kompass und das Einfühlungsvermögen. Sie stärkt perspektivische Fähigkeiten.

 15 bis 20 Minuten

 [Meet Yourself at 90 | IDG.tools - Inner Development Toolkit - Change starts within](#)

1. Einführung, Zielsetzung (1')

Beginne die Übung mit einer Erklärung: „Du wirst dich jetzt in die Zukunft versetzen und dir vorstellen, wie du von Menschen, die dir wichtig sind, gesehen werden möchtest. Dies hilft dir dabei, dein Handeln heute bewusster zu gestalten.“

2. Atemübung zum Ankommen (2')

Setz dich bequem hin, schließe die Augen und entspanne deinen Körper. Konzentriere dich auf deinen Atem: Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus. Wiederhole dies drei Mal, um dich auf den Moment einzustimmen und dich zu entspannen.

3. Reflektion: Treffen mit dem 90-jährigen Selbst (10')

Stelle dir vor, du bist 90 Jahre alt. Visualisiere, wo du dich befindest – ob in einem Raum oder draußen – und wie dieser Ort aussieht. Was hörst du, was riechst du, was siehst du? Denke an eine Person, die dir viel bedeutet hat oder immer noch bedeutet. Diese Person kann auch jemand sein, der nicht mehr lebt. Überlege, wie du von dieser Person in Erinnerung behalten werden möchtest. Stelle dir vor, dass diese Person dir genau das sagt, was du dir am meisten wünschst. Lass keine Wünsche offen und sei mutig in deiner Vorstellung. Schreibe deine Gedanken und Vorstellungen für 7 Minuten nieder.

4. Reflektion und Abschluss (3')

Überlege, wie die Einsichten aus dieser Übung dein Verhalten heute beeinflussen könnten. Denke daran, dass das Bild, das du von dir selbst im Alter hast, dir helfen kann, deine heutigen Entscheidungen und Handlungen bewusster zu gestalten.

Die Reflexions- und Abschlussphase kann individuell geschehen oder mit dem:der Coach:in stattfinden. Dann wird sie länger gestaltet und kann als Ausgangspunkt für Veränderungsarbeit im Coaching verwendet werden.

