





Brief an mich selbst

 **Individuum**, Team, Organisation

 Diese Übung dient der Selbstreflexion, Motivation und Zielsetzung. Sie kann Klarheit über Wünsche, Ziele und Herausforderungen generieren sowie Veränderungen angestoßen.

Sie unterstützt, die eigene Entwicklung nachzuvollziehen und dient als Erinnerungstütze für persönliche oder berufliche Vorhaben.

 ca. 30 Minuten

 Flückiger, C., et al. (2009). „Letters to the Future Self as a Self-Regulation Tool.“ *Journal of Positive Psychology*.
Schober, B., & Spiel, C. (2007). „Goal Setting and Self-Reflection: Tools for Coaching.“ *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*.

1. Rahmen setzen

Der:die Coachee wird angeleitet, sich einen ruhigen Moment zu nehmen und sich auf die Übung einzulassen. Dabei kann ein konkreter Zeitraum festgelegt werden (z. B. sechs Monate oder ein Jahr in der Zukunft).

2. Brief schreiben

Der:die Coachee schreibt einen persönlichen Brief an sein:ihr zukünftiges Ich. Wichtige Fragen könnten sein:

- Wo stehe ich gerade, und welche Herausforderungen beschäftigen mich?
- Welche Ziele und Wünsche habe ich für die kommende Zeit?
- Welche Stärken und Ressourcen kann ich nutzen?
- Welche Erfolge möchte ich feiern?

3. Aufbewahrung oder Versand

Der Brief kann dem:der Coachee übergeben, sicher verwahrt oder per Post/E-Mail zu einem späteren Zeitpunkt zugestellt werden.

4. Reflexion

Nach Ablauf der gesetzten Zeit wird der Brief gelesen, um den eigenen Fortschritt und Veränderungen zu reflektieren.

Die Übung ist als Abschluss einer Coachingsitzung/-einheit sinnvoll, wenn das Anliegen exploriert und Veränderungen angestoßen wurden.

Wichtig ist es, genug Zeit zu geben und einen ruhigen Rahmen zu setzen.

Die Fragen an das Anliegen/die Person/Gruppe anpassen.

