WER MÖCHTE ICH SEIN?

Soll-Ich und Wunsch-Ich können schwierig sein, auseinander zu halten. Im Allgemeinen können wir sagen, dass es sich um dein Soll-Ich handelt, wenn es sich um einen befehlsverweigerung Anspruch handelt, beispielsweise „Du musst mehr leisten!“, „Du darfst keinen Fehler machen!“. Das Wunsch-Ich hingegen ist ermunternd und möchte, dass du dir deine Wünsche erfüllst, ohne zu strafen oder abzuwerten. In der Entwicklung deines Wunsch-Ichs spielen auch deine Werte eine wichtige Rolle.

Übung: Der perfekte Tag

Stell dir vor, du könntest einen ganzen Tag von morgens bis abends genauso verbringen, wie du es gerne hättest. Wie würde dieser Tag aussehen? Schreib dir dies im Detail auf. Lass dich nicht davon abschrecken, wie realistisch oder unrealistisch es ist, dass du diesen Tag leben wirst, sondern begib dich bei dieser Übung in eine Welt, in der für dich als Person alles möglich ist.

Überlege dir nun: Welche unerwünschten Wünsche stecken hinter deinem perfekten Tag? Und welcher realistische Kern deines *perfekten Tages* würde sich in deinem jetzigen Leben umsetzen lassen?

Dein(e) Bedürfnis(se):

Ein erreichbares Ziel:

Erste Schritte in diese Richtung: