

# Positive Zukunftsvisionen entwickeln



## Info

Positive Vorstellungen von der Zukunft sind stärkend und hilfreich: Sie können uns im Alltag immer wieder Kraft geben. Um dies zu trainieren, kann man folgende Methode anwenden: Die „Best possible self-Methode“. Man stellt sich die **bestmögliche** Vision der Zukunft vor im Privaten und/oder im Beruflichen.



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

Quelle: <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/21302-rtkl-positives-denken-mit-diesen-strategien-kann-es-jeder-trainieren> Autor: Rainer Harf (25.01.2022)

1 Probiere es aus: Stelle Dir die bestmögliche Vision Deiner Zukunft vor!  
(Im privaten und/oder im beruflichen Sinne)

2 Versuche diese Vision genau zu beschreiben: In allen Einzelheiten!  
Was wäre dann, wie genau?

3 Stellt man sich diese Vision immer wieder vor, kann man seine Gedankenwelt in eine positive Richtung lenken.  
Langfristig verhilft dies zu mehr Zuversicht und Optimismus.