Meine „Das tut mir wohl“ Liste

Immer wieder meinen wir, dass wir wissen was uns wohltut. In Krisenzeiten können wir oftmals nicht darauf zugreifen. Deshalb ist es wertvoll, eine Liste zu haben, auf der du das findest, was dir hilfreich ist.

Ein Beispiel aus meiner Vergangenheit. Als Schülerin durfte – oder musste – ich eine solche Liste erstellen. Warum ich sie aufgehoben habe, weiß ich gar nicht. Einige Monate nach dem unser Sohn starb fiel mir diese Liste wieder in die Hände. Und ich las an oberster Stelle: Badewanne. In meiner Trauer hatte ich ganz vergessen, wie wohl es mir tut, ein warmes Bad mit einem guten Duft zu nehmen. So hatte diese Liste für mich gleich einen wundervollen, von mir selbst geschriebenen Tipp zur „Hand“.

Vielleicht magst auch du jetzt deine Liste erstellen.

Denke dich zurück in deine Vergangenheit.

Was hat dir als Kind,

Jugendliche:r,

junge:r Erwachsene:r, wohl getan und

was tut dir heute wohl.

Auch wenn du vielleicht heute nicht mehr auf Bäume klettern magst, schreib es auf, wenn du es einmal gern gemacht hast. Schon alleine der Gedanke daran zaubert dir vielleicht ein Lächeln ins Gesicht und tut dir wohl. Manchmal genügt es schon das Herz mit Erinnerungen zu erwärmen und manchmal braucht es auch die Schokolade oder was auch immer es für dich ist.

Ich wünsche dir viel Freude beim Erstellen der Liste.

„Das tut mir wohl“

Ein paar Impulsfragen, die du verwenden kannst. Nimm sie für jede Altersstufe. Manche kommen in anderen Worten öfters vor, um auf andere Ideen zu kommen.

* Welche Spiele hast du gespielt,
* welche Abenteuer hast du gemocht,
* welche Orte waren dir wichtig?
* Welche Lieblingsspeisen
* und Getränke hast du gehabt?
* Welche Musik,
* Bücher, ... hast du geliebt?
* Welche Hobbies hast du mit Freude ausgeübt?
* Welche Hobbies hast du für dich alleine gehabt
* Welche Menschen waren dir wichtig
* Welche Tiere waren für dich da
* Was war deine Lieblingsfarbe
* Was war die liebste Süßigkeit
* Was waren besondere Ausflüge
* Wie hast du deinen Morgen erlebt
* deinen Tag
* deinen Abend
* was hat dir geholfen besser einzuschlafen
* Von was hast du geträumt „das mache ich, wenn ich einmal groß oder erwachsen oder in Pension bin“
* Welche Bilder haben dich berührt
* Was hat dir Mut gemacht
* Was hat dich gefreut
* Was war das Allerbeste, das es gab
* Wer hat dich getröstet
* wer hat mit dir gelacht
* wer hat mit dir geweint
* wem hast du alles erzählt
* mit wem hast du Ausflüge gemacht
* wo warst du gerne
* was war dein Lieblingsort
* Wie hast du deine Zeit verbracht?
* Wo hast du dich eingekuschelt?
* Was hat deine Lebensgeister geweckt?
* Bei was hast du dich so richtig wohl gefühlt?
* Welche Menschen waren dir in deinem Leben wichtig?
* Welche Worte, Gesten, ... haben dich berührt?
* Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen?
* …

Tut mir wohl – Liste

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |