



## Kleine Übung zur „Einordnung der Zeit“

Ich habe diese Übung im Rahmen meiner früheren Tätigkeit bei der Arbeitsassistentz kennengelernt - ich möchte versuchen, sie in den Kontext der jetzigen Zeit zu bringen:

Verwenden Sie einen Meterstab aus Papier, den Sie nicht mehr benötigen oder schneiden Sie einen Längsstreifen eines A4 Blattes ab.

- Angenommen der Streifen symbolisiert Ihr Leben und an seinem einen Ende steht Ihre Geburt
- Reißen Sie von dort beginnend ca so viel weg, dass sie am Streifen gefühlt im heurigen Jahr landen - also die Zeit ab Ihrer Geburt bis 2020
- Sehen Sie sich den abgerissenen Streifen an und machen Sie sich bewusst, was Sie bisher schon gelernt, erfahren, geleistet und erlebt haben
- Überlegen Sie, welche Ihrer positiven Eigenschaften und Fähigkeiten Sie dafür genutzt haben, diese Erfahrungen, Erlebnisse, Leistungen,... zu meistern...
- ...und welche positiven Eigenschaften und Fähigkeiten Sie dadurch entwickelt haben
- Wenn Sie möchten, schreiben Sie all diese positiven Eigenschaften und Fähigkeiten auf

**—> Das alles hat dazu beigetragen, dass Sie der Mensch geworden sind, der Sie heute sind!**

- Sehen Sie sich nun den Streifen an, der Ihr Leben ab heuer symbolisiert
- Klappen Sie den Bereich um, der Ihrem Gefühl nach die derzeit aktuelle Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie widerspiegelt
- Dann klappen Sie einen weiteren Bereich um, der für Sie den Zeitraum symbolisiert, wie lange Sie glauben von den Maßnahmen betroffen zu sein (nur schätzungsweise, „wissen“ können wir das nicht)
- Und jetzt sehen Sie sich an, wieviel von Ihrem Streifen noch übrig ist

**—> Das ist die Zeit, die Sie noch vor sich haben!**

**Zeit die Sie für all Ihre Vorhaben, beruflichen und privaten Ziele, Treffen mit FreundInnen, Familie,... nutzen können - und zwar so nutzen können, wie Sie es sich wünschen. Und vielleicht sogar auf eine ganz neue Art und Weise nutzen werden.**

Möglicherweise - jedenfalls geht es mir so - stellen Sie fest, dass die derzeitige Zeit des „unnormalen“ Lebens viel kürzer ist, als es sich vielleicht im ersten Moment anfühlt... Und vielleicht können Sie sich dadurch ein bisschen auf das freuen, was danach kommen wird... Auf all die alten und neuen Kontakte, auf die alten und neuen Pläne, in jedem Fall aber auf die neuen Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie schon jetzt ganz automatisch entwickeln, die Ihnen vielleicht jetzt noch nicht so bewusst sind, die dennoch bereits in Ihnen wachsen und nur darauf warten, sich Ihnen zu zeigen!

Bleiben Sie offen, neugierig, achtsam und bleiben bzw. werden Sie gesund!

Mag.<sup>a</sup> *Rita Eichlehner*