



[DEEP JOURNALING Basics]

Von Silberstreif zu Best Case Szenario

"Every cloud has a silver lining" - so lautet ein Sprichwort. Auch wenn die Wolken noch so dicht am Himmel hängen, es gibt immer einen Silberstreif am Horizont!

In schwierigen Zeiten neigen wir häufig dazu, sehr einseitig zu denken und hauptsächlich das Negative an einer Situation zu sehen. Dadurch verpassen wir die Chancen, die jede Herausforderung in sich trägt. Heute werfen wir daher einen poetischen Blick auf den Silberstreif am Horizont!

Einstimmung

Schreib drei Dinge auf, die dein Leben bereichern, interessant und genussvoll machen, und für die du dankbar bist. Das können allgemeine Dinge wie „Dass ich gesund bin“ sein, oder ganz konkrete wie „Eine Tasse Tee und ein gutes Buch“. Dieser erste Schritt unterstützt dich dabei, dich in eine positive Stimmung der Dankbarkeit und Wertschätzung zu versetzen.

Deine Herausforderung

Vor welchen Herausforderungen stehst du im Moment? Was war oder ist schwierig für dich? Gibt es etwas, gegen das du Widerstand empfindest oder sogar ankämpfst, was dich wütend macht oder worunter du leidest? Beschreibe die Situation in wenigen Sätzen.

Finde den Silberstreifen!

Liste nun drei Dinge auf, die an dieser Situation positiv sind. Vielleicht musst du dich ein wenig anstrengen und diese Gedanken kommen dir künstlich vor. Probier es trotzdem! Es geht ja darum, neue Blickwinkel zu finden und dein Gehirn neu zu programmieren ;-)

Best Case Szenario

Was ist das Beste, das von hier aus geschehen könnte?

Was kannst du dazu beitragen, dass alles einen guten Ausgang nimmt?

Wie kannst du sicherstellen, dass es dir auf jeden Fall gut geht, egal, wie es in dieser Sache weitergeht?

Dein "Silver Lining Zevenaar"

Ein Zevenaar ist ein Gedicht mit sieben Zeilen (zeven = Niederländisch für „sieben“).

Es folgt einem genauen Schema - aber wie immer bist du eingeladen, zu variieren und die „Regeln“ nach Belieben zu brechen ;-)

In der ersten Zeile wird ein Ort eingeführt,
in der zweiten Zeile das "Ich" und eine Handlung,
in der dritten Zeile stellt sich eine Frage oder ein Vergleich,
in der vierten Zeile wird ein Detail beschrieben,
in der fünften Zeile wird das Detail noch näher fokussiert,
in der sechsten Zeile wiederholt sich die erste Zeile,
und in der siebten Zeile wiederholt sich die zweite Zeile.