Mein 80. Geburtstag

**am \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** (Datum)

Die Übung “Ihr 80. Geburtstag” kann Ihnen dabei helfen, Ihr persönliches Wertesystem klarer zu erkennen. Je mehr Sie „Ihr Leben“ leben, sich in „Ihrem Element fühlen“, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, sich weniger gestresst zu fühlen.

### „Stellen Sie sich eine fröhliche, herzerwärmende Feier zu Ihrem 80. Geburtstag vor!“

Stellen Sie sich vor, es ist Ihr eigener 80. Geburtstag! Sie sitzen in einem bequemen Lehnstuhl und freuen sich darüber, dass viele Menschen, die Sie im Laufe Ihres Lebens begleiteten, zu Ihrem Fest gekommen sind. Die Stimmung ist beschwingt und fröhlich, man schwelgt in alten Erinnerungen, Geschichten, Fotos, Begebenheiten werden ausgetauscht. Stellen Sie sich diese Situation ruhig bildlich vor. Vielleicht hilft es Ihnen, die Augen zu schließen um besser in diese Vorstellung eintauchen zu können. Nehmen Sie sich ruhig so viel Zeit dafür, wie Ihnen gut tut.

### Vier Personen halten eine Rede über Sie

Im Laufe des Festes wollen einige Ihrer Freunde und Bekannte eine kleine Rede halten. Diese vier Gäste werden über Sie sprechen – über Sie als Mensch, über Ihr Leben, über Ihre Eigenschaften, über Ihren Beitrag …

Die vier Festredner sind:

* jemand aus Ihrer Familie, der engen oder der weiteren
* ein guter Freund bzw. eine Freundin von Ihnen,
* jemand aus Ihrer Berufswelt
* jemand aus der Stadt oder Gemeinde, in der Sie leben, z.B. der Bürgermeister oder eine Organisation / Verein, wo sie sich engagieren

### Was wollen Sie, dass diese Personen über Sie sagen?

Diese vier Menschen werden also über Sie sprechen. *Was würden Sie von jedem der Redner gern über sich und Ihr Leben hören?* Es geht hier nicht um das, was Sie glauben, was andere momentan über Sie sagen, sondern es geht um Ihre *Wunschvorstellung*. Horchen Sie in sich hinein und lassen Sie es einfach sprudeln.

* Was möchten Sie, dass andere Menschen über Sie sagen, über Ihr Leben, … wenn Sie 80 Jahre alt sind?
* Welchen Charakter sollen die Redner beschreiben?
* An welche Beiträge sollen sie erinnern?
* …

Die Festrede von jemandem aus meiner Familie:

Die Festrede eines guten Freundes / einer guten Freundin:

Die Festrede von jemandem aus meiner Berufswelt:

Die Festrede von jemandem aus meinem Dorf/Stadt/Verein …