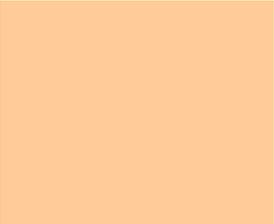


Thema	Fantasiereise: Mein Leben in 20 Jahren
Dauer	ca. 10 Minuten
Altersgruppe	Ab 12 Jahren
Gruppengröße	Maximal Klassenstärke
Materialien Hinweise	-
Durchführung	<p>Schließe deine Augen und mache es dir so bequem wie möglich. Atme nun tief ein und aus. Fühle, wie dein Brustkorb sich hebt und senkt. Du bist ruhig und entspannt. Alle Sorgen und Probleme fallen von dir ab, sie sind im Moment gegenstandslos. Stell dir eine Schachtel vor. Sieh sie dir von allen Seiten genau an. Welche Form hat sie? Wie ist ihre Farbe? Wie ist das Material, aus dem sie gemacht ist? Öffne diese Schachtel und lege für den Zeitraum deiner Traumreise alles, was dich jetzt noch beschäftigt, hinein und verschließe sie.</p> <p>13, 14, 15 Jahre</p> <p>Du bist jetzt in dem Alter, in dem du unwiderruflich die Kindheit abstreift. Wie siehst du aus? Welche Kleidung trägst du, wie ist dein Haar? Ist die Familie dir nah oder fern? Wer sind deine Freundinnen und Freunde? Welche Berufswünsche hast du? Wie fühlt sich das Lernen an? Wie sieht die erste große Liebe aus? Schreibst du Tagebuch, betrachtest du dich im Spiegel? Wie schläfst du abends ein? Willst du später mal sein wie deine Mutter?</p> <p>20 Jahre</p> <p>Einmal schauen, wo bin ich? Wohne ich noch zuhause oder lebe ich in einer anderen Stadt? Mache ich eine Ausbildung, studiere ich? Wer ist um mich herum? Bin ich flippig oder schon sehr erwachsen? Lebe ich schon in einer festen Beziehung? Wer ist um mich herum? Habe ich schon genaue Vorstellungen, was ich werden und wie ich leben will oder weiß ich noch nicht so richtig, wie es weitergehen wird?</p> <p>25 Jahre</p> <p>Wie lebe ich? Allein, in einer Wohngemeinschaft, mit einer Freundin oder einem Freund? Habe ich meinen Beruf schon gefunden oder bin ich noch auf der Suche? Wie sieht meine Arbeitsstelle aus? Habe ich meine Berufstätigkeit bereits unterbrochen oder aufgegeben? Will ich erwachsen sein oder nicht?</p> <p>30 Jahre</p> <p>Schau dich noch einmal um, wo bist du jetzt? Wo wohnst du? Mit wem lebst du zusammen? Hast du eine Familie, Kinder, lebst du allein? Hast du einen Beruf ergriffen? Bist du berufstätig? Wie siehst du aus? Was sind deine Träume? Welche Hobbys hast du? Wer sind deine Freundinnen und Freunde? Wie ist dein Verhältnis zu deinen Eltern und Geschwistern?</p>

©

[www.frauenforum-muenster.de](http://www.frauenforum-muenster.de)

>Genderwerkstatt



So, lass dir Zeit. Lass alles noch einmal an dir vorbeiziehen. Du siehst deine Schachtel. Jetzt ist Zeit, sie wieder zu öffnen. Atme noch einmal tief ein und aus und wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen. Wenn dir danach ist, strecke dich.