



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Brief von meinem zukünftigen Ich

### 1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



Der Brief meines zukünftigen Ichs ist eine interessante Möglichkeit, jemanden dazu zu bringen, über sein Leben nachzudenken, und gibt ihm die Möglichkeit, sich selbst in die Zukunft zu projizieren.

## 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

- Förderung eines Instruments, mit dem wir unsere Gegenwart und Zukunft aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können;
- Förderung des Selbstbewusstseins und des emotionalen Verständnisses;
- die Möglichkeit, sich die Zukunft vorzustellen.

## 3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Der Brief aus der Zukunft ist ein Instrument, das sich auf das Management der eigenen Emotionen konzentriert, indem es die Möglichkeit bietet, einen Dialog sowohl mit dem gegenwärtigen als auch mit dem zukünftigen Selbst zu führen.

## 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Wir brauchen für jeden Teilnehmer ein paar Blankopapiere, einen Umschlag und einen Stift.

## 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Der Kern der Aktivität besteht darin, den Teilnehmern vorzuschlagen, einen Brief für und von sich selbst zu schreiben. Der Brief wird aus der Sicht eines zukünftigen Ichs (z.B. 10 Jahre in der Zukunft) an unser jetziges Ich geschrieben und enthält einige gute Ratschläge und Motivationsmaterial für unser jetziges Ich. Es ist wichtig, einen angenehmen Raum für diese Aktivität einzurichten, und die Verwendung von Musik als Hintergrund könnte eine gute Idee sein.

Schritt 1: 10 Minuten - Verteilen Sie die Materialien und Anweisungen an die Teilnehmer.

Schritt 2: 20/30 Minuten - Geben Sie den Teilnehmern Zeit, ihre Briefe zu schreiben.

Schritt 3: Nachdem sie fertig sind, verschließen sie den Umschlag und bewahren den Brief an einem sicheren Ort auf.

## 6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Indem sie den Brief ihres zukünftigen Ichs schreiben, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Gegenwart und Zukunft aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten.