

## ***Probeübungen aus dem Programm 'Was ist ein gutes Leben?'***

*Setze dich mit der Nutzung deines mobilen Telefons auseinander*

Indem du deine Kontakte, deine Anwendungen, deine Nachrichtenverläufe usw. untersuchst, kannst du viel über deinen Umgang mit diesem Gerät, aber auch über deine Art und Weise zu kommunizieren erfahren. Schau dir einmal deine Kontaktliste an, wen rufst du an und wer ruft dich an?

Reflexionsfragen:

Mit wem schreibe ich?

Mit welcher Person fühle ich mich wirklich wohl?

Wann habe ich zuletzt mit Freund XY gelacht?

Wen mag ich eigentlich gar nicht aus meiner Kontaktliste?

Gibt es jemanden, den ich gerne mal wieder anrufen oder eine Nachricht schicken möchte?

Mit wie vielen Menschen aus meiner Kontaktliste habe ich gar keinen Kontakt? Zu wem hätte ich gerne welchen?

Schreibe ich lieber Nachrichten oder telefoniere ich lieber?

Wem habe ich zuletzt geschrieben?

Was für ein Bild wurde mir als letztes geschickt?

Gibt es Nachrichten, die ich nicht beantwortet habe? Warum? Möchte ich sie gerne noch beantworten?

Welche Applikationen habe ich auf meinem Handy? Welche von ihnen nutze ich tagtäglich? Welche habe ich schon lange nicht mehr verwendet?

Wie viel Zeit verbringe ich an meinem Handy? Möchte ich so viel Zeit damit zubringen? Wofür genau verwende ich diese Zeit?

Wann hast du das letzte Mal jemanden angerufen?

Wer hat dich das letzte Mal angerufen?

## *Korb-Methode*

Diese Methode wird auch 5-Minuten-Methode genannt, da sie ziemlich schnell absolviert werden kann. Schnappe dir einen leeren Korb, gehe durch deine Wohnung und fülle ihn mit Dingen, die du nicht mehr brauchst. Anschließend überlegst du dir, was du mit den Gegenständen machen möchtest, die am Ende in dem vollen Korb liegen. Was kann verschenkt werden, was gehört trotz gutem Willen, es vielleicht zu reparieren, in die Tonne? Überlege dir hierbei auch gerne, wie sich diese Methode für dich anfühlt. Vielleicht stellst du fest, dass du an Dingen wie beispielsweise einem seit drei Jahren kaputten Nussknacker hängst. Erinnerst er dich an etwas? Oder bist du lediglich seit drei Jahren nicht dazu gekommen, ihn reparieren zu lassen? Lass ihn unverzüglich reparieren oder wirf ihn weg, triff eine Entscheidung und sei zielstrebig.

Übung 'Wer sind deine wahren Bezugspersonen?'

Zunächst soll es darum gehen, herauszukristallisieren, welche Vorstellungen du hinsichtlich eines Freundes und einer Beziehung mit diesem hast. Die unten angegebenen Sätze sollen auf ihre Konsistenz geprüft werden. Bejahst du sie oder lehnt du sie ab?

Wahre Freunde merken, wie es dir geht, und sind für dich da, wenn es dir nicht gut geht.

Wahre Freunde lieben dich, genau so wie du bist, mit all deinen Eigenschaften.

Wahre Freunde streiten sich mit dir, aber trachten auch immer nach Versöhnung.

Wahre Freunde bieten dir Halt und Ruhe.

Wahre Freunde halten Kontakt zu dir.

Wahre Freunde freuen sich mit dir und leiden mit dir.

Wahre Freunde müssen deine Einstellung nicht nachvollziehen, um sich für dich einzusetzen.

Wahre Freunde engen dich nicht ein.

Was macht für dich einen wahren Freund aus?

Welche deiner Freunde würdest du als einen solchen beschreiben?