

# Übung: Der Brief aus der Zukunft

Eine Möglichkeit zur Reflektion Ihrer beruflichen Optionen, Visionen und nächsten Schritte

## Brief an eine gute Freundin/einen guten Freund

Manchmal hilft ein Perspektivwechsel. Oder eine Vision bzw. der Blick in die Zukunft.

Die Übung „Brief an eine gute Freundin/einen guten Freund“, die im isb Wiesloch entwickelt wurde, können Sie nutzen, um aus der Zukunft einen Brief zu schreiben und sich mit Ihrem anstehenden beruflichen Weg zu befassen. Beim Schreiben werden Sie merken, ob sich Wege oder Entscheidungen gut und wohlig anfühlen - oder wo es Stolpersteine gibt, die Sie bewältigen wollen und werden. Oder Sie merken, an welchen Stellen Neuentscheidungen nötig werden. Wenn Sie den Brief am Ende sich selbst oder auch anderen vorlesen, überprüfen Sie erneut Ihr Empfinden. Achten Sie dabei auf Ihr Körpergefühl.

Es sind inzwischen fünf Jahre vergangen, dass Sie sich mit Ihrer beruflichen (Neu)Orientierung befasst haben. Sie haben in der Zwischenzeit Ihren idealen Job, Ihr ideales Leben gefunden. Sie schreiben einer Freundin oder einem Freund und erzählen ihr/ihm genau was in den vergangenen Jahren passiert ist und was Sie jetzt tun.

- Was tun Sie beruflich?  
*Sie können auch einen typischen Tag oder eine typische Woche beschreiben.*
- Was war Ihr größtes Hindernis auf Ihrem Weg zum jetzigen Job?
- Und wie haben Sie dieses Hindernis überwunden?

Der Brief muss nicht ordentlich oder besonders ausgefeilt sein - eher ein sehr persönlicher Brief. Am besten ist es, den Stift auf das Papier zu setzen und los zu schreiben, ohne sich große Gedanken zu machen.

Ort, Datum

Liebe/Lieber....



Geschäftsstelle  
Landkreis Heidenheim  
Telefon: 07321 321-2558  
frau-und-beruf@  
landkreis-heidenheim.de  
Geschäftsstelle  
Ostalbkreis  
Telefon: 0162 2631236  
frau-beruf@ostalbkreis.de

## Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

[www.frau-beruf.info](http://www.frau-beruf.info)