

# Happy Hours

## SCHREIBEN ZUM JAHRESRÜCKBLICK

### HAPPY HOUR #1 - SATZBEHÄLTER LEEREN

In der ersten Einheit beginnen wir mit einem Gedanken, den ich mir einmal von einer "sprechenden" Kaffeemaschine mitgenommen habe: Satzbehälter leeren.

Wir verteilen kleine Erinnerungen an das zurückliegende Jahr in kleinen Textblöcken über das Papier (genauer: über drei Blatt Kopierpapier, die wie ein Büchlein gefaltet sind).

Den ersten Textblock beginnen wir mit den Worten "Es wird das Jahr gewesen sein, in dem ..." - ab dann geht es ganz frei weiter. Die Textblöcke rahmen wir ein.

Anschließend füllen wir den Leerraum mit Worten in Bleistift. Leicht, breit, lose. Wir notieren die vielen kleinen unscheinbaren, sinnlichen Dinge, die in diesem Jahr stattgefunden haben. Wir beginnen mit den Worten "Nicht vergessen:" ...

Im dritten Schritt zeichnen wir - auf einem vierten Blatt - ein Deckblatt für unser "Jahresbüchlein". Es geht nicht um gutes Zeichnen, sondern um eine Übersetzung der Worte in innere und äußere Bilder. Fünf der

gekritzeltten Bilder zeichnen wir stärker nach - sie sollen uns in Erinnerung bleiben.

Zuletzt beschriften wir die Seite eins nach dem Deckblatt mit einem verdichteten Text: Das wird das Jahr gewesen sein ... Am Ende des Videos gebe ich Dir eine Anleitung, wie Du gefaltete Zettel zu einem Buch binden kannst.

### HAPPY HOUR #2 - ICH VOR EINEM JAHR

In dieser zweiten Einheit triffst Du schreibend einen ganz wunderbaren Menschen, nämlich: dich selbst. In der Version von vor einem Jahr.

Wir begeben und auf Spurensuche, aber nicht generell (da bestünde die Gefahr, dass wir uns verlieren), sondern geleitet von drei Fragen. Ich gebe Dir Tipps, wie und wo Du Dein "Damals" recherchieren kannst - teilweise an überraschenden Orten.

Nach dem losen Sammeln erzählen wir auf Papier von diesem Menschen-von-vor-einem-Jahr. In der dritten Person.

Und dann bringen wir Dich und Dich ins Gespräch. Lob wird ausgetauscht, Wertschätzung wird ausgedrückt. Du bedankst Dich bei Dir selbst - in beide Richtungen. Der Dialog ist zu Ende, wenn Du die beiden "Ich"s ausreichend unterschiedlich spüren kannst.

Am Ende schreiben wir drei Sätze. Der erste beginnt mit "Damals". Der zweite mit "Heute". Der dritte mit "Ich danke mir für ..." Als letzte Verdichtung falten wir ein Triptychon aus Papier und befallen es mit drei

Wörtern: Eines steht für das Ich vor einem Jahr. Eines für das Heute. Und das dritte für den nächsten Entwicklungsschritt in der näheren Zukunft.

### HAPPY HOUR #3 - BEZIEHUNGEN

Als Vorbereitung zum Schreiben zeichnen wir ein Soziogramm: Wir positionieren die Namen der Menschen, mit denen wir im vergangenen Jahr zu tun hatten, um ein "Ich-Zentrum" und machen mit Linien deutlich, wie eng wir mit diesen Menschen in Beziehung stehen.

Nach dieser Gestaltungsaufgabe reflektieren wir schreibend. "Was mir aufgefallen ist" und "Was mich berührt hat", diese Fragen leiten Dich bei der Reflexion.

In einer vertiefenden Schreib-Einheit schreibst Du über einen Menschen Deiner Wahl. Du erzählst von ihm, auf Papier - zuvor allerdings erzählst Du von ein paar Menschen "nicht". (Wie das geht und was es bringt, erkläre ich dir im Video).

Der Schreibprozess wird mit einer verdichteten Form - einem Kryptichon - abgeschlossen.

### HAPPY HOUR #4 - GEGENSTÄNDE

Heute breiten wir die Gegenstände, die im letzten Jahr eine Rolle gespielt haben, vor unserem geistigen Auge aus. Wir fragen uns: Wofür stehen diese Gegenstände, was bedeuten sie? Welche sollen bleiben - und welche dürfen gehen, weil wir sie nicht mehr brauchen?

Wir beginnen mit einer Liste und sammeln: konkrete Dinge, die in meinem Leben - im vergangenen Jahr - eine Rolle gespielt haben. Das darf eine lange Liste werden (ungefähr 100).

Anschließend sortieren wir die Dinge (intuitiv) in Kategorien. Wir beschriften ein selbst gezeichnetes "Apothekenschränkchen" mit Schlagworten.

In der längsten Einheit dieser Happy Hour schreiben wir einen höflichen Brief an die universelle Lieferstelle aller Dinge - und bedanken, beschweren und erleichtern uns, indem wir schreibend über die Lieferung nachdenken.

## HAPPY HOUR #5 - IN ERWARTUNG

Hier sammeln wir Wege, die uns vertraut sind. Wege, die wir im letzten Jahr gegangen sind, sich einzigartige, einzelne Wege.

Ausgehend von diesen Wegen begeben wir uns ins Gefühl der vorfreudigen Erwartung und verankern es in uns. Daneben sammeln wir "Wohlfühl"-Adjektive und Rollen, die mit diesen Adjektiven stimmig sind und jetzt zu uns passen.

In der langen Schreibzeit schreiben wir eine Geschichte, in der sich die Realität mit märchenhafter Phantasie vermischt. Sie beginnt in einem schwierigen Moment des vergangenen Jahres und bringt uns auf den Weg - hin zum heutigen Ich, das uns liebevoll empfängt. Aus heutiger Sicht schreiben wir wohlwollende Botschaften auf, an den "jüngeren" Teil in uns.

Diese Geschichte hat einen Bauplan, dem du folgen kannst. Du findest ihn im Kursbereich, wenn Du den Kurs kaufst.

## HAPPY HOUR #6 - BLÖD MACHT SINN

Heute beginnen wir mit einer Wortspielerei: Wir schreiben zehn Wörter auf, die im letzten Jahr eine Rolle gespielt haben - und suchen dann "Geschwisterwörter", die irgendwie ähnlich klingen (das können echte Wörter oder Phantasiewörter sein).

Und dann wird's lustig: Wir schreiben eine Nacherzählung des Jahres, aber wir verwenden statt der echten Wörter ihre absurden, phantasievollen Wortgeschwister. Dabei trauen wir uns, so frech wie möglich zu sein.

## HAPPY HOUR #7 - ERSCHÜTTERUNGEN UND RESSOURCEN

Heute tragen wir auf einer Zeitleiste des vergangenen Jahres Momente und Phasen der Erschütterung ein. Wir verorten sie so im "Es war".

Daneben sammeln wir Kraftquellen und hilfreiche Ressourcen - in uns und in der Welt. Was hilft uns, worauf stützen wir uns, worauf können wir uns verlassen?

Ausgehend von den Kraftquellen sammeln wir Erinnerungs-Stichworte, die wir zu den jeweiligen Aspekten assoziieren. Wir vertiefen sie in einzelnen Absätzen, die so beginnen: "Was hat sich mir gezeigt?"

Zuletzt befüllen wir die Leerzeilen zwischen den Absätzen mit liebevollen Ermutigungen an uns selbst.

## HAPPY HOUR #8 - DAS WIRD DANN SCHÖN SEIN

Heute geht es ans Wünschen und Werden. Wir sammeln Wünsche - kritzeln und notierend. Dann lassen wir einen der Wünsche wahr werden: "Das wird dann schön sein ..." Inspiriert und begleitet vom Lied "Zwischen meinen Zeilen (LEA) lesen wir unsere Wünsche laut vor.

### Kurs um 60€ kaufen

Alle Anleitungen als ausführliche Videos, angeleitet von mir  
inklusive Geschichten-Bauplan

Plus: Kaffeekränzchen zum Austausch am 8.1. von 9 bis 11:30

**KAUF DIR DEN KURS: \*KLICK\***

[www.mein-lieblingsleben.at](http://www.mein-lieblingsleben.at)

→ Kurse – Online - Jahresrückblick