

MELODIE DES LEBENS

Unseren Alltag kann man mit einer Melodie vergleichen. Manchmal plätschert sie fröhlich dahin, manchmal wird sie schnell und aufgewühlt, oder sogar von einem falschen Ton unterbrochen.

STEP 1

Suche dir einen gemütlichen Platz, lege dir Zettel und Schreibzeug zurecht, und mach es dir bequem. Schalte Musik wie, zum Beispiel Bachs Goldberg-Variationen, Air oder die Mondscheinsonate.

STEP 2

Höre ein paar Minuten einfach nur der Musik zu und entspanne dich.

STEP 3

Vergleich dein Leben mit einer Melodie:

- Was brauche ich für mich, damit meine Alltagsmelodie schön ist? Was bringt meinen Alltag zum Klingen?
- Jede Melodie hat ein Ziel, auf das sie hinführt. Was sind Höhepunkte, auf die meine Alltagsmelodie hinarbeitet?
- Wie kann ich Pausen in meiner Melodie so gestalten, dass die Melodie noch schöner wird? Welche Pausen geben mir Kraft, die Melodie klingend fortzusetzen?
- Welche Noten sind überflüssig in der Melodie oder sogar störend?

Zeichen oder schreibe deine Gedanken auf.