

Kämpfst Du noch oder liebst Du schon?

Der Online-Kurs von Dee und Matthias Stolla



Work Sheet 1 – Das Ding mit der Liebe

Heute machst Du eine Schreibübung.

Du brauchst dafür:

- Ein paar Blatt Papier oder einen Schreibblock
- Einen Stift
- Ruhe
- Einen Wecker oder Timer
- Und 20 Minuten Zeit

Damit machst Du folgendes:

Du stellst Deinen Timer auf 20 Minuten. Sobald Du ihn gestartet hast, beginnst Du mit dem Schreiben und beantwortest die Frage, die wir dir für die jeweilige Schreibübung vorgeben. Heute geht es um dieses Thema:

Was ist für Dich Liebe?

Jetzt kommt das Wichtigste:

Du beginnst sofort zu schreiben, ganz egal, was Dir gerade in den Sinn kommt. Du schreibst es auf und setzt den Stift nicht ab, bevor die 20 Minuten vorüber sind. Wenn Dir nichts dazu einfällt, dann schreib genau das. Notfalls immer wieder. Wenn der Gedanke auftaucht, dass das eine blöde Frage und eine doofe Übung sei, dann schreib genau das. Achte nicht auf Rechtschreibung und Zeichensetzung. Es geht hier nicht ums Bewerten.

Nächster Schritt:

Wenn die 20 Minuten um sind, lies Dir Deinen Text durch und unterstreiche, was Dich berührt bzw. was Dir wichtig ist.

Dann notiere die drei für Dich wichtigsten Erkenntnisse.

Setz Dich mit Deinem Partner zusammen und sprich mit ihm über Deine Erkenntnisse.

Wir wünschen Dir viel Freude und gute Erkenntnisse!