



## A) So sollte eines Tages meine Grabrede lauten ...



### Visionsübung mit Schreib-Aktivität

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Sarg aufgebart und nun kommt ein Redner an`s Pult, der zu den Hinterbliebenen spricht, über Sie, Ihr Leben, wer und wie sie waren, was sie getan haben, ...

1. Was würden Sie sich wünschen, dass über Sie erzählt wird? (00090-AF)
2. Welche Geschichten über Sie würden Ihnen Freude bereiten, wenn Sie bei Ihrer eigenen Grabrede zuhören? (00091-AF)
3. Was würde Ihnen das Gefühl geben, dass Sie es gut gemacht haben? (00092-AF)

## Die eigene Grabrede vorbereiten - Aufgabenstellung A:



Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede, eine auf die Sie echt stolz wären. Egal, wie absurd momentan noch einige Dinge auch klingen mögen, weil Sie sie bis heute noch nicht erfüllt oder erledigt haben. Sie haben jetzt noch Zeit, sie zu leben, zu erleben und zu erfüllen!

Und am Ende schreiben Sie noch einen Satz auf, der auf Ihrem Grabstein stehen soll, damit jeder weiß, der an Ihrem Grab einmal vorbeigeht, wer hier in Frieden ruht.

Versuchen Sie einfach, sich hinzufühlen, und dann **gestalten Sie Ihren Grabstein und Ihre Grabrede.**

Leben Sie, was es dazu benötigt, solange Sie noch können!

(Aufgabenstellung A – Antwort)

„Meine Grabrede – das soll man über mein Leben, Tun und Schaffen, meine Person sagen:“

Und nun noch eine der richtungsweisendsten Übungen überhaupt:

## B) Und das soll einmal auf meinem Grabstein stehen?

Wenn Sie wissen, was auf Ihrem Grabstein stehen soll, dann wissen Sie auch, was und wie Sie jetzt zu leben haben!

### Meine Grabstein-Inschrift



Stand: 2022-09-20