

# DU SCHREIBST EINE POSTKARTE AN DICH

## Ziel der Methode

Diese einfache Methode verbindet Absichten mit Handeln. Die Teilnehmenden nehmen sich etwas fest vor und bekommen es als Erinnerung und Aufforderung nach einiger Zeit zugesendet. Die Methode unterstützt, das im Workshop Erlebte und Erarbeitete in den Alltag zu übernehmen. Die Postkarte wird nach 2–4 Wochen zugesendet.

## Anleitung

- Am Ende einer Veranstaltung schreiben Teilnehmende eine Postkarte an sich.
- Sie geben die Postkarte der Workshopleiter:in.
- 2–4 Wochen später wird die Postkarte an die Teilnehmenden gesendet.

## Inhalt

Die Teilnehmenden beantworten folgende Fragen: Was hast du dir vorgenommen auszuprobieren? Was vereinbarst du mit dir selbst? In der Postkarte kann es um wichtige Erkenntnisse aus dem Workshop gehen, die man nicht vergessen möchte: «Was ich nicht vergessen möchte»; und / oder es kann darum gehen, sich selbst zu ermutigen, sich etwas Nettes zu schreiben – als wäre man selbst seine beste Freundin, sein bester Freund.

## Ressourcen

Postkarten gemäss Vorlagen  
(13 x 18 cm)

## Zeit

15 Minuten

## Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

Die Teilnehmenden wundern sich, dass ihnen jemand schreibt, der eine ähnliche Handschrift hat wie sie selbst. Die Meisten haben schon vergessen, was sie sich geschrieben haben.

*Durch die schönen und liebevollen Worte, die man für sich selbst gefunden hat, kann man an gute und kraftvolle Vorsätze und Erlebnisse anknüpfen und sich durch diese Erinnerung mit den eigenen Ressourcen verbinden. – Moderatorin*

## Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

Genug Zeit geben, um die Postkarte auszufüllen. Auch für unerfahrene Moderator:innen geeignet zum Anleiten.

