

Ein Brief an mich selbst

erinnerungsflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

Ein Brief an sich selbst kann zu einem kleinen Schatz werden. Er hält fest, was Sie heute bewegt und was Sie sich wünschen. In dieser Lektion schreiben Sie sich selbst einen freundlichen Brief. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfundvierzig Minuten Zeit. Der Brief bleibt bei Ihnen und gehört nur Ihnen.

Was Sie brauchen

- ☐ Papier
- ☐ Einen Stift
- ☐ Eventuell einen Umschlag
- ☐ Einen ruhigen Platz

[Zum Inhalt springen](#)

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind.
2. Legen Sie Papier und Stift bereit.
3. Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Reichweite.

Los geht's

1. Schreiben Sie als Anrede Ihren eigenen Vornamen auf.
Bild: Ein Vorname steht in ruhiger Schrift oben auf einem Blatt.
2. Schreiben Sie einen Satz, der sagt, wie es Ihnen heute geht. *Bild: Eine Hand setzt einen Satz unter die Anrede.*
3. Schreiben Sie, worauf Sie in Ihrem Leben ein wenig stolz sind. *Bild: Die Hand schreibt weiter, die Zeilen werden etwas länger.*
4. Schreiben Sie einen Wunsch auf, den Sie an sich selbst haben. *Bild: Ein Satz mit einem freundlichen Wunsch steht nun auf dem Blatt.*
5. Schließen Sie den Brief mit einem warmen Gruß an sich selbst. *Bild: Eine Hand schreibt einen kurzen*
[Zum Inhalt springen](#) *unter den Text.*

6. Falten Sie den Brief und legen Sie ihn in den Umschlag, wenn Sie möchten. *Bild: Ein gefaltetes Blatt liegt auf einem Umschlag, die Hand ruht darauf.*

Wenn etwas schiefgeht

- Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen. Beginnen Sie mit dem Wunsch statt mit der Anrede.
- Der Brief wird zu ernst. Schreiben Sie einen Satz über etwas, das Sie heute zum Lächeln gebracht hat.
- Sie möchten den Brief nicht aufheben. Dann lesen Sie ihn einmal und legen ihn beiseite.

Weitermachen

Schreiben Sie sich an einem späteren Tag einen zweiten Brief. Legen Sie beide an einen festen Ort. Nach einiger Zeit lesen Sie den ersten Brief noch einmal. Die Lektion "Die erste Erinnerung" passt dazu, wenn Sie danach weiter in Erinnerungen schreiben möchten.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Fragen würden Sie sich selbst für die kommende Woche geben?

[Zum Inhalt springen](#)

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

Erinnerungsflut

Klangflut

Farbflut

Flaschenpost der Zeit

DIE IDEE

Über uns

Für Einrichtungen

Kontakt

IM RHYTHMUS

Ebbe & Flut

Der Wellengang

Material & Glossar

Häufige Fragen

RECHTLICHES

Impressum

Datenschutz

Cookie-Hinweis

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.