

## Apfelbaumübung

**Ziel der Übung:** Nahe und ferne persönliche Ziele erarbeiten, eigene Ressourcen bündeln, sich stärken und loslassen. „Also ein bisschen was von allem.“

Die **obersten Äpfel**, am Apfelbaum, stehen für ferne Ziele, die du irgendwann in der Zukunft erreichen möchtest.

- Was möchtest du in 5 Jahren erreichen?
- Was möchtest du in 10-15-20 Jahren erreichen?
- Welches Ziel, welches noch weit entfernt ist, hast du für dein Leben?

Die **Äpfel weiter unten**, stehen für die Ziele, die du bald erreichen kannst. So wie an einem Apfelbaum, dort kannst du die Äpfel ernten, wenn du dich ein wenig nach oben streckst.

- Welche Ziel(e) möchtest du dieses Jahr und/oder im kommenden Jahr erreichen?
- Was ist dir dieses Jahr besonders wichtig?
- Was möchtest du vielleicht heute/sofort noch erledigen oder erreichen?

### Fallobst, im Korb:

- Was kannst du verabschieden?
- Was kannst du gehen lassen?
- Welches Verhalten möchtest du loslassen?

### Die Wurzeln des Baumes:

- Welche Fähigkeiten hast du?
- Wer oder was unterstützt dich in deinem Tun?
- Was stärkt dich?
- Welche Ressourcen hast du?
- Was sind deine Kraftquellen?

### Die Gießkanne:

- Welche Fähigkeit möchtest du weiter stärken?
- Welche Ressource möchtest du noch pflegen?
- Was oder wem möchtest du noch Aufmerksamkeit schenken?

Wenn du dir Gedanken über deinen Apfelbaum und deine Apfelernte machst, hast du ein reich genährtes und kraftvolles Bild, welches dich begleitet. Vielleicht musst du an der einen oder anderen Zielerreichung noch arbeiten, aber die reifen und saftigen Äpfel locken ... .

Viel Erfolg und Mahlzeit beim Genuss deiner Äpfel, sie sind deine erreichten Ziele!

### Tipp:

Das folgende Apfelbaumbild kannst du für dich ausfüllen oder du nimmst es als Inspiration mit in deine Arbeit und leitest die Übung für andere Menschen an.

Quelle: Darstellung, Bild und Erarbeitung der Fragen von Maria Magdalena Kühne, MA  
Inspiration: Ressourcenbaum

