



1. Elterliches Erbe

Die Brüder erben von ihrem Vater ein kleines Haus und Ländereien, müssen aber ihren eigenen Beitrag zum Lebensunterhalt leisten.

1) Was sind die Ressourcen, die Sie von Ihren Eltern geerbt haben? Nicht nur in finanzieller Hinsicht, sondern auch in Bezug auf soziale Fähigkeiten und Einstellungen?

2) Wofür können Sie diese Ressourcen nutzen? Was brauchen Sie noch zusätzlich, um Ihren eigenen Weg zu gehen?

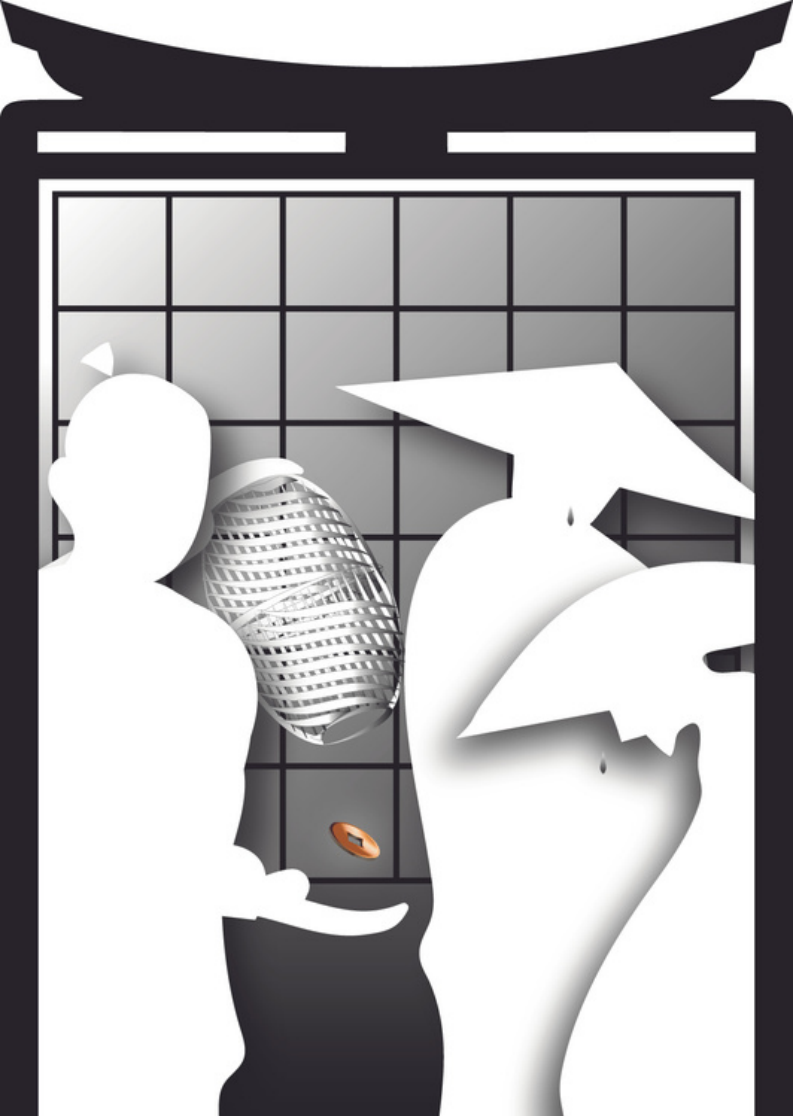


2. Zusätzliches Arbeiten

Die Brüder suchten nach verschiedenen Möglichkeiten, ihr gemeinsames Leben zu bereichern.

1) Haben Sie schon einmal nebenberuflich gearbeitet? Wie haben Sie sich bei der Arbeit und mit sich selbst gefühlt?

**2) Was denken Sie, welche Ihrer Fähigkeiten können genutzt werden, um etwas zusätzliches Geld zu verdienen?
Erstellen Sie eine Liste der Möglichkeiten.**

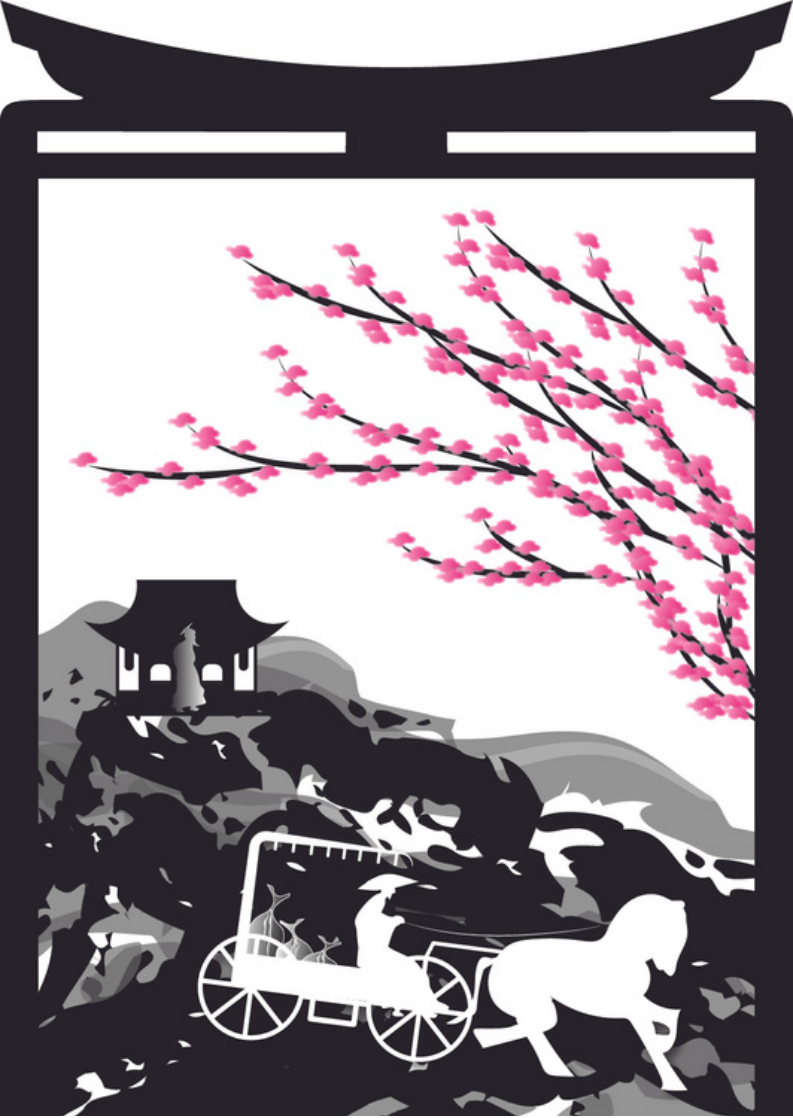


3. Gerade genug

Trotz des zusätzlichen Einkommens reichte es am Ende des Jahres nur knapp zum Leben

1) Waren Sie schon einmal in einer Situation, in der Ihr Einkommen kaum Ihre Ausgaben deckte? Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben Sie reagiert?

2) Eine finanziell unsichere Situation hat in der Regel auch Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Wie wirkte/wirkt sie sich auf Ihre Beziehungen, Ihren Alltag und Ihre Möglichkeiten für Sie und Ihre Kinder aus?



4. Angestellt werden

Um ihr finanzielles Problem zu lösen, beschloss Saburo, für jemand anderen zu arbeiten.

1) Was sind die Unterschiede zwischen der Arbeit als Selbständige/r und als Angestellte/r? Sammeln Sie die Vor- und Nachteile für beide Optionen!

2) Welche Arbeitsweise bevorzugen Sie? Warum? Welche Erfahrungen haben Sie bereits gemacht?

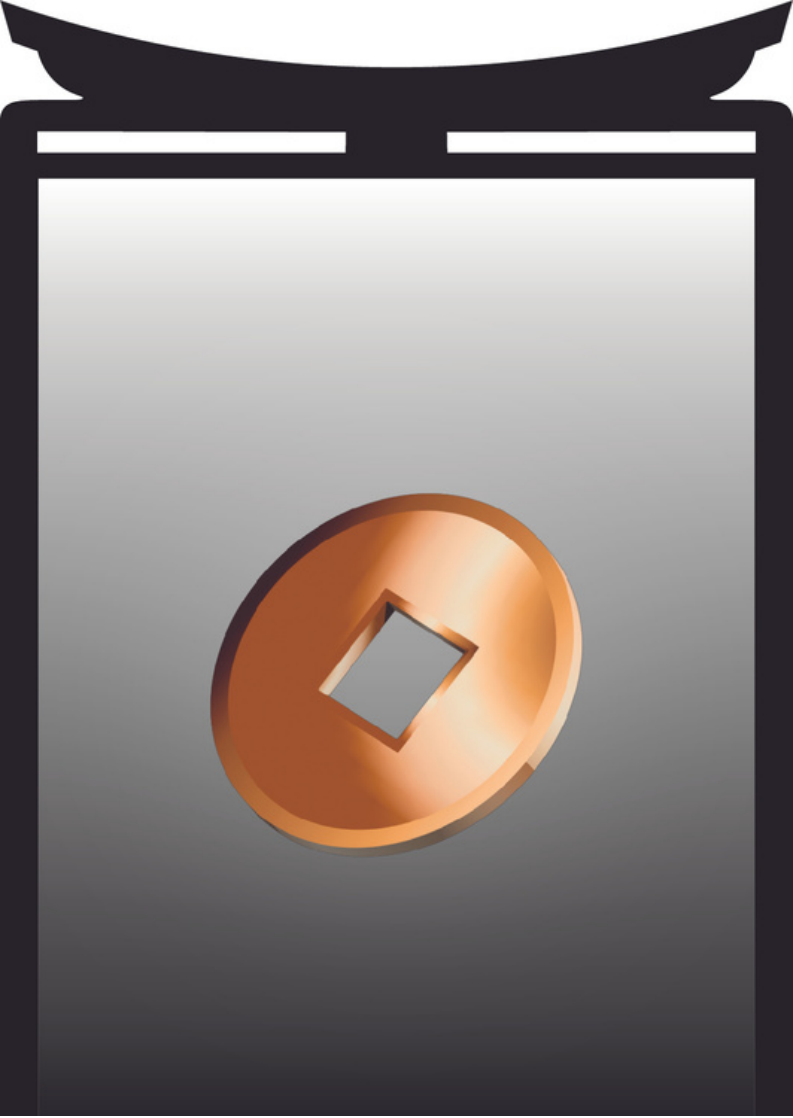


5. Verlassen des Arbeitsplatzes

Nach einem Jahr beschließt Saburo, seinen Job aufzugeben und nach Hause zurückzukehren.

1) Warum glauben Sie, hat Saburo diese Entscheidung getroffen? Was hätten Sie an seiner Stelle getan?

2) Haben Sie schon einmal einen Arbeitsplatz auf eigenen Wunsch verlassen? Was waren die Gründe dafür? Machen Sie eine Liste, was für Sie an einem Arbeitsplatz wichtig ist und was vermieden werden sollte!



6. Die Kupfermünze

Die Kupfermünze war die Bezahlung von Saburo.

1) Was halten Sie von der Kupfermünze als Gehalt? Sind Sie mit Ihrem Gehalt zufrieden?

2) Mit welcher Höhe des Gehalts wären Sie zufrieden? Rechnen Sie durch, wofür Sie es ausgeben würden.

3) Haben Sie schon einmal um eine Gehaltserhöhung gebeten? Wenn ja, wie ist es gelaufen? Wenn nein, was hat Sie daran gehindert?



7. Der dunkle Wald

Saburo musste durch einen dunklen Wald gehen, um nach Hause zu kommen. Der Wald ist oft ein Ort, an dem wir uns selbst finden.

1) Wie fühlen Sie sich in Situationen, in denen Sie ins Ungewisse gehen müssen?

2) Planen Sie immer im Voraus? Wenn ja, versuchen Sie einmal, ohne Planung irgendwohin zu fahren, um zu sehen, was dabei herauskommt. Wenn das Gegenteil der Fall ist, versuchen Sie, eine Reise zu einem bestimmten Ort so genau wie möglich zu planen, um zu sehen, wie es sich anfühlt.



8. Der Schritt in den Wald

Saburo überzeugt sich selbst, dass nichts Schlimmes passieren kann, und überwindet sich, in den Wald zu gehen.

1) Saburo muss mit sich selbst reden, um sich zu überzeugen, dass nichts Schlimmes passieren kann.

2) Wenn in Ihrem Leben eine Entscheidung ansteht (z. B. die Rückkehr an den Arbeitsplatz), überlegen Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Haben Sie Angst? Was ist das Beste und was das Schlimmste, das passieren kann?



9. Einzelne Lichter

Die einzelnen Lichter sind Gelegenheiten, die sich uns bieten - aber es ist nie sicher, ob sie gut oder schlecht sind.

1) Erstellen Sie eine Liste aller Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten!

Was halten Sie von diesen? Fühlen Sie sich enthusiastisch, nervös, ablehnend, glücklich, oder aufgeregt? Welche Gefühle nehmen Sie wahr und wo spüren Sie diese?

2) Versuchen Sie, so viele verschiedene Gefühle wie möglich wahr zu nehmen. Analysiere Sie diese nicht, sondern reflektieren Sie sie einfach. Unser Körper sendet normalerweise klare Botschaften.



10. Erstarren durch Angst

Saburo geriet in Panik, als die Lichter mit ihm sprachen.

1) In welcher Situation haben Sie Angst? Wie reagieren Sie? Laufen Sie weg, erstarren Sie oder kämpfen Sie dagegen an? Sind Sie schon einmal vor Angst erstarrt? Was ist passiert?

2) Wenn wir große Angst haben, verlieren wir unsere Vernunft. Deshalb schlagen wir Ihnen vor, eine Liste mit Maßnahmen zu erstellen, die Sie verwenden können, wenn Sie in Angst geraten, um diese zu überwinden und nicht zu erstarren.

Tragen Sie diese Liste bei sich.



II. Nachhause laufen

Saburo beschloss, der unbekanntenen Situation zu entfliehen.

1) Angst ist eine natürliche Reaktion, um nicht verletzt zu werden. Zu viel Angst kann uns aber auch dazu bringen, gute Gelegenheiten zu verpassen. Manchmal vermeiden wir Situationen, die wir nicht verpassen sollten, oder wir vermeiden jene nicht, die wir vermeiden sollten. Haben Sie sich schon einmal in einer der beiden Situationen befunden? Was ist passiert und was haben Sie daraus gelernt?

2) Probieren Sie in den nächsten Wochen etwas aus, was Sie riskant finden oder wovor Sie Angst haben! Es kann nur eine Kleinigkeit sein, um zu erfahren, wie sich das anfühlt.



12. Diskussion beim Abendessen

Beim Abendessen tauschten die Brüder Ideen und Ängste aus und unterstützten sich gegenseitig.

1) Mit wem teilen Sie Ihre Ideen und diskutieren sie? Unterstützen diese Menschen Sie oder sind sie negative Begleiter:innen? Haben Sie Vertrauenspersonen?

2) Welche ihrer Fähigkeiten könnten Sie nutzen oder verkaufen, um etwas zusätzliches Geld zu verdienen? Was könnten Sie tun? Erstellen Sie eine Liste mit allen Möglichkeiten.



13. Die Situation analysieren

Sichiro, der zweite Bruder, ging in den Wald, um die Situation zu beurteilen.

1) Um eine Entscheidung treffen zu können, müssen wir genügend Informationen sammeln. Wohin wenden Sie sich dafür? Welche Informationen suchen Sie? Denken Sie an einen konkreten Schritt/eine Entscheidung, die Sie treffen müssen.

**2) Nachdem Sie die Situation analysiert haben, bewerten Sie diese:
Was sind Ihre Stärken und Schwächen in dieser Situation? Welche Chancen haben Sie und was kann schiefgehen? Wie werden Sie handeln, wenn etwas schief geht?**



14. Umgeben von Lichtern

In der Regel gibt es in unserem Umfeld mehrere Möglichkeiten, aus denen wir wählen können.

1) Waren Sie jemals in einer Situation, in der es zwei oder mehr gleich gute Möglichkeiten gab und Sie sich entscheiden mussten? Wofür haben Sie sich entschieden? Warum? Wie denken Sie jetzt über Ihre damalige Entscheidung?

2) Manchmal verfolgen wir viele Möglichkeiten und machen mehrere verschiedene Dinge, und manchmal setzen wir den Fokus auf eine einzige. Was sind die Vor- und Nachteile dieser Strategien? Welche bevorzugen Sie und warum?



15. Das Seil

Hachiro, der jüngste Bruder, machte sich mit einem Seil auf den Weg in den Wald, das sich als nützlich erwies, um den Ballast zu tragen.

1) Was auch immer Sie tun wollen, es erfordert in der Regel Zeit und Mühe. Was ist Ihr Seil, das Ihnen bei dem Erreichen Ihrer Ziele helfen kann?

2) Wenn Sie über Ihre Ziele nachdenken, wie bauen Sie ein Seil dafür? Wie bereiten Sie ein unterstützendes Umfeld, Ihre persönliche Fähigkeiten und Notfallpläne dafür vor?



16. Wiederherstellung des Gleichgewichts

Als die Lichter auf Hachiro fielen, waren sie schwer zu kontrollieren. Er fixierte sie dennoch, gewann das Gleichgewicht zurück und ging weiter.

1) Wie gewinnen Sie Ihr Gleichgewicht zurück, wenn Sie mit etwas Schwierigem konfrontiert sind? Listen Sie Maßnahmen auf und führen Sie mindestens eine davon jede Woche durch, um Ihr mentales Gleichgewicht zu stärken!

2) Wir müssen körperlich fit sein, um unsere Lasten tragen zu können. Wie kümmern Sie sich um sich selbst?



17. Die Last

In den meisten Abschnitten unseres Lebens tragen wir die Last der Arbeit, der Familie, des Studiums - manchmal ist das eine angenehme Last, manchmal aber auch nicht.

- 1) Welche Aufgaben sind für Sie die größte Belastung? Wie können Sie sich selbst bei diesen Aufgaben unterstützen?**
- 2) Welche weitere Unterstützung steht Ihnen zur Verfügung? Was können Sie lernen und wie können Sie die Last leichter machen?**

18. Ablegen der Last

Es war nicht nur schwer, die Last zu tragen. Es war genauso schwer, die Last wieder loszuwerden.

1) Oft vergessen wir, die Lasten, die wir tragen, abzulegen. Wann haben Sie sich Zeit zum Ausruhen gegönnt? Was ist für Sie entspannend? Aktive oder passive Freizeit?

2) Öffnen Sie Ihren Kalender und tragen Sie Termine ein, an denen Sie Ihre Last ablegen und sich ausruhen wollen. Bitten Sie bei Bedarf um Unterstützung!



19. Verstreutes Gold

Nachdem die Last abgelegt wurde, waren die Goldmünzen überall am Boden verstreut.

1) Was war Ihre letzte große Herausforderung, die Sie gemeistert haben? Was haben Sie daraus gelernt? Erstellen Sie eine Liste aller Dinge, die Sie gelernt oder gewonnen haben: Einsichten, Fähigkeiten, Menschen,...

2) Einige Münzen können erst später gefunden werden. Wenn Sie weiter zurückdenken: Gab es etwas, das Sie damals gelernt haben und das sich erst später als nützlich erwies?



20. Die Feier

Die Brüder schätzten und feierten alle Münzen, die zu ihnen kommen wollten.

1) Feiern Sie, wenn etwas beendet oder abgeschlossen ist? Wie machen Sie das? Das Feiern ist ein wichtiger Schritt beim Abschließen und Lernen.

2) Selbsteinschätzung: Betrachten Sie alle Dinge, die Sie in Ihrem bisherigen Leben erreicht haben. Alles, was Sie erreicht oder erlebt haben verdient Ihre Wertschätzung.



21. Sie lebten glücklich bis ans Lebensende

Mit den gefundenen Münzen und mit ihrer Arbeit konnten sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage leben.

1) Wann hätten Sie das Gefühl, genug erreicht zu haben? Welche finanzielle, intellektuelle oder familiäre Situation ist "genug" für Sie?

Zeichnen Sie ein Bild oder beschreiben Sie diese Situation für sich selbst.

2) Glauben Sie, Sie könnten aufhören und genießen, wenn Sie diese Traumsituation erreicht haben - oder werden Sie zurückgehen, um neue Chancen zu ergreifen? Wenn ja, warum?