

99 gute Worte

Leitfaden
für einen
neuen
Alltag



Lebensmut
stärken

glücklich
leben

mit Freude
genießen

Herausgegeben vom
Bischöflichen Ordinariat Mainz
Dezernat Bildung
Abteilung Schulpastoral
Dr. Brigitte Lob

2

Juni 2020

Titelbild: Werner Feldmann © Bistum Mainz

© Illustrationen zu den Übungen und Impulsen: Martina Löffert

Inhalt Teil I

–

die ersten 33 Worte

Abenteuerlust
Achtsamkeit
Akzeptanz
Ausgeglichenheit
Ausgelassenheit
Dankbarkeit
Echt sein
Energie
Flexibilität
Freiheit
Freude
Geduld
Gelassenheit
Glaube
Glück
Humor
Inspiration

Intuition
Kreativität
Leidenschaft
Lösungsorientierung
Loslassen
Mut
Netzwerke
Optimismus
Seelenverwandtschaft
Spiritualität
Verantwortung
Vergebung
Wachsen
Werteorientierung
Wunder
Zukunftsorientierung

Abenteuerlust

Was es sein kann: neugierig sein, Aufregendes erleben, Grenzen testen, positive Spannung spüren, Lust sich auf Neues einzulassen, Aufbruchsstimmung, neue und ungewohnte Erfahrungen machen



© Thomas Max Müller/pixelio.de

Die Routine des Alltags macht dich vielleicht schläfrig. Alles wirkt langweilig und altbekannt.

Dagegen hilft eine **Übung**, die du ganz leicht umsetzen kannst: Verändere in kleinen Dingen deinen Alltag und probiere etwas Neues aus, z.B. beim Wachwerden nicht sofort aufstehen, sondern eine Minute liegen bleiben und wahrnehmen, wie sich dein Körper anfühlt, spüren, worauf du dich heute freust und überlegen, welcher gute Gedanke dich heute durch den Tag begleiten soll; oder nach dem

Aufstehen nicht gleich frühstücken, sondern erst mal Fenster öffnen und tief einatmen, auf die ersten Vogelstimmen warten.

Damit beginnst Du etwas ganz Neues: mit anderem Bewusstsein, anderen Handlungen ganz wach das Abenteuer des Lebens finden.

Es wird lebendiger und fröhlicher, weil ich empfindsam wahrnehme, was um mich herum ist und gleichzeitig entscheide, dass ich auf neuen Wegen gehe, anderes esse, ... in kleinen Dingen die Routine verändere.

Achte einmal dabei auf dich: Wirst du bei der Veränderung aufmerksamer oder schläfriger? Wie ist deine innere Stimmung: experimentierfreudig, fröhlich, spontan?

Das kannst du ein paar Sekunden jeden Tag probieren, sooft du dich daran erinnerst.



Abends kannst Du drei Dinge notieren, die Du heute wie ein Abenteuer erlebt hast:

An empty, rounded rectangular box with a green outline, intended for writing notes.An empty, rounded rectangular box with a green outline, intended for writing notes.An empty, rounded rectangular box with a green outline, intended for writing notes.

Achtsamkeit

Was es sein kann: aufmerksam, vorsichtig, Fingerspitzengefühl, genau hinschauen, mit allen Sinnen dabei sein, ...



© Xyla/pixelio.de

Gegen Schnelligkeit und Stress helfen alle Dinge, die dir bewusstmachen, was Du jetzt im Moment siehst, hörst, schmeckst, spürst. Ganz im Hier und Jetzt sein, – ohne über das Vergangene zu grübeln (Trauer oder Wut) oder sich Sorgen um das Kommende zu machen (Ängste) -, bedeutet achtsam leben. Wenn sich Trauer, Wut und Ängste zu laut melden, kann es helfen, immer wieder kurz eine **Achtsamkeitsübung** einzusetzen:

Über Dein Smartphone kannst du dir gute Achtsamkeits-Apps herunterladen:

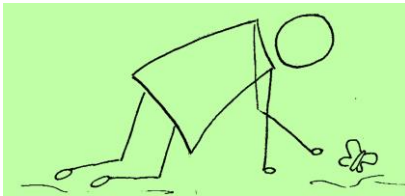
- 7Mind
- 10% Happier
- Du hast Pause
- Die Achtsamkeits-App
- Calm
- Headspace
- Stop, Breathe & Think

Zum Einüben kannst du für jeden Teil des Tages eine Routinehandlung in eine Achtsamkeitsübung verwandeln:

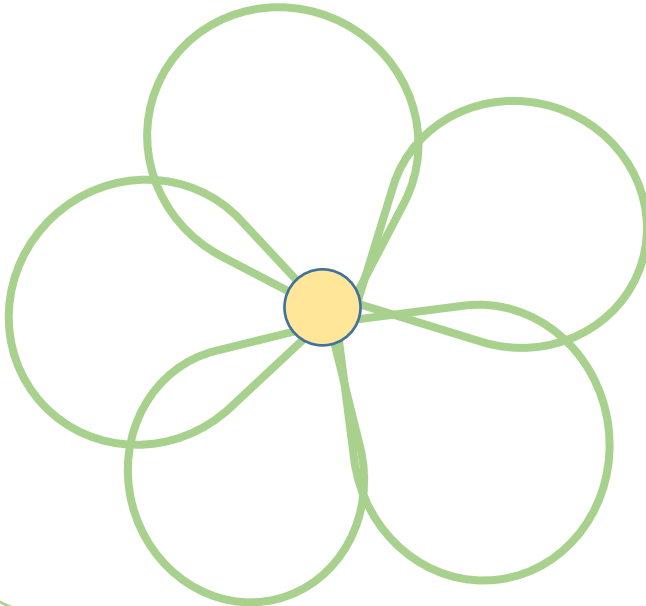
Morgens wird aus dem Aufstehen eine Körperübung: ganz langsam und bewusst wahrnehmen, welche Körperteile und welche Muskeln ich zum Aufstehen benötige, bis ich freistehen kann?

Mittags isst du dein Essen – und dabei jeden einzelnen Bissen – ganz bewusst.

Abends vor dem Schlafengehen einen Moment innehalten und ganz bewusst tief durchatmen und dabei spüren, was jetzt gerade alles in dir wach ist: Gedanken, Körperreaktionen, Gefühle, Bedürfnisse. Und jedem einzelnen sagst du: „Gut, dass du bei mir bist. Ich kümmere mich morgen wieder um dich.“



Abends kannst du fünf Momente notieren, in denen du achtsam warst.



AKZEPTANZ

Was es sein kann: Realität (Menschen, Situationen, Vergangenheit, Veränderungen) annehmen; etwas so sein lassen, wie es ist; Erwartungen loslassen

Love it – change it – or leave it: Mit diesem Spruch kannst du auf z.B: auf Situationen schauen, die du kennst: Ich akzeptiere sie – oder ich verändere sie – oder ich verlasse sie.

Etwas zu akzeptieren heißt ganz positiv, dass ich keine Energie aufwende, es zu bekämpfen oder es zu leugnen. Das kann Abschiede erleichtern, Begrenztheiten, Risiken und Fehler im Leben leichter hinnehmen, die ungerechte Welt und die unterschiedlichen Menschen voraussetze.



© Brigitte Lob

Häufig sind es Ereignisse aus deiner Vergangenheit, die in dir unangenehme Gefühle wachrufen: Daran kannst du erkennen, wie weit du die Dinge stehen lassen kannst. Probiere einmal diese **Akzeptanz-Übung** aus: Schreibe für jede Erfahrung aus deiner Vergangenheit, die dich heute noch beschäftigt, einen Zettel. Notiere auf der Rückseite alle inneren Reaktionen (Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen) dazu. Suche nun einen Zettel davon aus, lege die anderen beiseite. Stell dich hin und lege den Zettel vor dir auf dem Boden – so weit entfernt oder nah, wie dir diese Erfahrung gerade ist.

- Mache dir nun zuerst deinen neuen Standort bewusst: Wo stehst du?

- Spürst du den Boden unter deinen Füßen?
- Nimm deinen festen Stand wahr.
- Balle deine Hände fest zu Fäusten, so fest du kannst, und lass wieder los (1 x wiederholen).
- Zieh deine Schultern mit aller Kraft nach oben – und lasse sie wieder fallen (1 x wiederholen)
- Atme einige Male tief bis in den Bauch hinein – und atme auch kräftig wieder aus.

Nun schau dir den Zettel mit deinem Stichwort wieder an:

- Stell dir vor, du darfst Fehler machen.
- Außerdem bist du neugierig und willst noch Dinge über diese Situation wissen.
- Du kennst jemanden, der immer eine Idee parat hat und Dich gerne damit unterstützt.

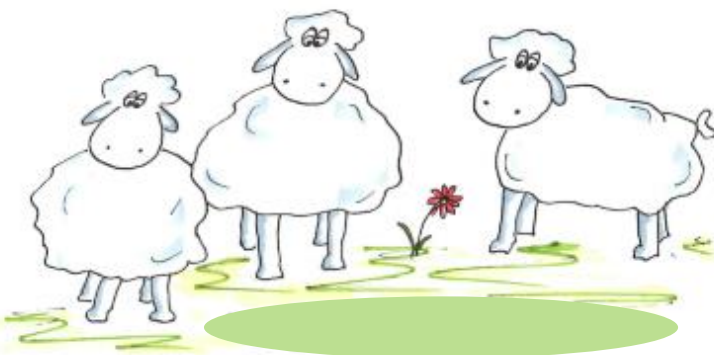
Wie reagierst du jetzt auf die Erfahrung von damals?

Schreibe nun auf den Zettel vorne dazu, was du bekommst, wenn du diese Erfahrung akzeptierst (Leichtigkeit, Kraft, Ruhe, ...).

Alles, was du bisher nicht akzeptieren konntest, ist mit dieser Übung möglicherweise zu erleichtern, aber nicht alles auf einmal und nur dann, wenn du Kraft dafür hast.

9

Notiere am Abend, welche drei Dinge du heute schon akzeptiert hast und sprich sie laut aus.



Ausgeglichenheit

Was es sein kann: inneres Gleichgewicht, für alle Gegensätze in mir gut sorgen, Aufregungen und Probleme nicht an sich persönlich heranlassen



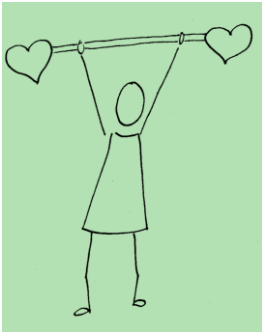
© Brigitte Lob

Einen klaren Kopf behalten und in Ruhe auf Dinge reagieren: das wünschen sich die meisten. Was dabei hilft, sind **Übungen zur Ausgeglichenheit**, die auf deine Selbstsicherheit zielen.

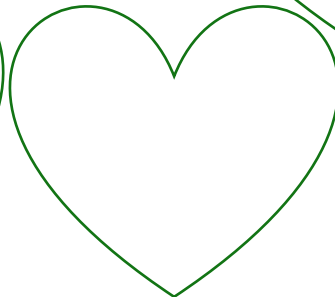
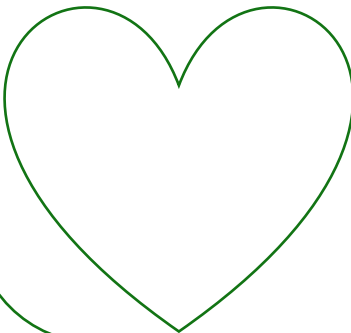
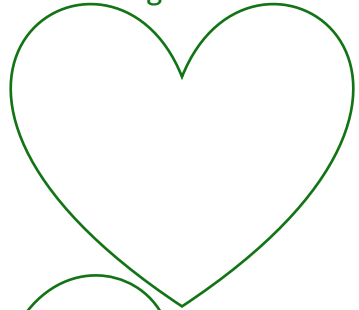
- Beginne mit einer aufrechten Körperhaltung, bei der die Schultern nach hinten gehen und der Blick nach vorne.
- Wenn du viel über dich weißt, bist du dir deiner besser bewusst und fühlst dich sicherer. Dabei kannst du deine Talente, Stärken, Erfolge und besten Eigenschaften notieren. Alles, was Du bei dieser Liste entdeckst, was Anderen zu Gute kommt, ist so wichtig, dass du es unterstreichen solltest: Du tust anderen gut!
- Wenn du dann auch deine Schwächen aufschreibst, benutze als Überschrift „Neigung“, oder „weitere Eigenschaft“ oder „neue Möglichkeiten zu wachsen“. Finde jeden Tag eine Möglichkeit, diese Neigungen zu verwandeln in Herausforderungen. Z.B.: Gespräche mit Unbekannten

machen mich ängstlich: Also spreche ich Unbekannte an – und traue mich mehr – und bekomme mehr Selbstbewusstsein. Lobe dich für alles, was dich ausmacht und lächle! Das löst schon Glückshormone aus.

- Kennst die die Stimme im Kopf, die alles negativ sieht, die dir Stress macht und vermeintliche Gefahren sieht und dabei völlig übertreibt? Diese Stimme kannst du stoppen, indem du positive oder sachliche Gedanken in den Vordergrund stellst. Mit dem Satz „auch das geht vorbei“, kannst Du durchatmen.
- Sorge gut für dich, indem du genug Sport machst, gesund isst, ausreichend schläfst, dich auch äußerlich mit deiner Kleidung und Frisur wohlfühlst und gute Freundschaften pflegst (mit Menschen, die dich nicht ausnutzen). Dazu gehört auch, meine Grenzen zu achten und zu anderen Nein zu sagen.
- Beende Deine Vorhaben (ob es das Erstellen einer Liste ist, das Neusortieren einer Mappe oder ein Projekt): Du bringst es zu einem guten Ende und freust dich darüber.



Notiere drei Dinge, die du heute für dein Selbstbewusstsein und deine Ausgeglichenheit getan hast.



Ausgelassenheit

Was es sein kann: übersprudeln, vor Freude springen und tanzen, jubeln, der ganze Körper lacht, unbekümmert, aufgedreht, fröhlich



Werner Feldmann © Bistum Mainz/Dekanat Gießen

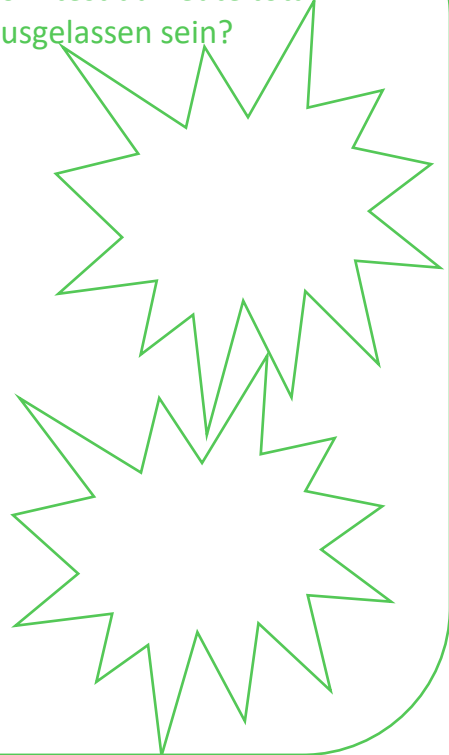
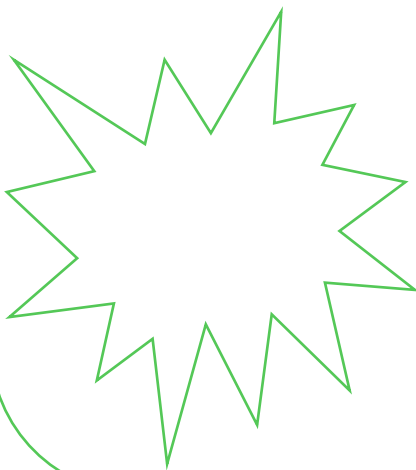
Du liebst es, einfach mal loszulassen und das Leben zu genießen, zu feiern und spontan zu sein. Wenn Du spontan hüpfen und einen Freudensprung machen kannst, fühlst du dich lebendig und stark.

Für die Zeiten, in denen dir das nicht so leichtfällt, gibt es ein paar **Ideen**: Geh mit einem Freund oder einer Freundin auf den nächsten Platz mit einem Trampolin. Wild springen und gestikulieren macht Spaß.

Oder du machst zuhause Musik an und beginnst dich frei zu bewegen. Je fröhlicher die Musik, desto ansteckender kann es wirken.



In welchen drei Momenten konntest du heute total ausgelassen sein?



DANKBARKEIT

Was es sein kann: ein positives Lebensgefühl, das dich verbindet mit allen, die dich lieben und mit allem, was dich prägt, stärkt, motiviert. Du empfindest es als kostbare Geschenke.



Werner Feldmann © Bistum Mainz/Dekanat Gießen

Du kannst vielleicht jetzt schon spüren, dass du für dein Leben, deine Familie und deine Freund*innen dankbar bist. Oder du erlebst deine Gesundheit und deine friedliche Lebenswelt und alles, was du dir leisten kannst als Geschenk. Schau auf die positiven Seiten des Lebens und sei dankbar dafür, dass sie zu deinem Leben gehören. Die negativen Erfahrungen gibt es auch, aber du gibst ihnen nicht die Macht, im Vordergrund zu stehen.

Nichts ist selbstverständlich. Wenn du alles, was du bist und hast – und an Zuwendung empfängst – mit Dankbarkeit empfindest, steigert es deine gute Laune und Zufriedenheit.

Wenn Du dieses Gefühl in dir stärken möchtest, gibt es hier ein paar **Ideen** dazu:

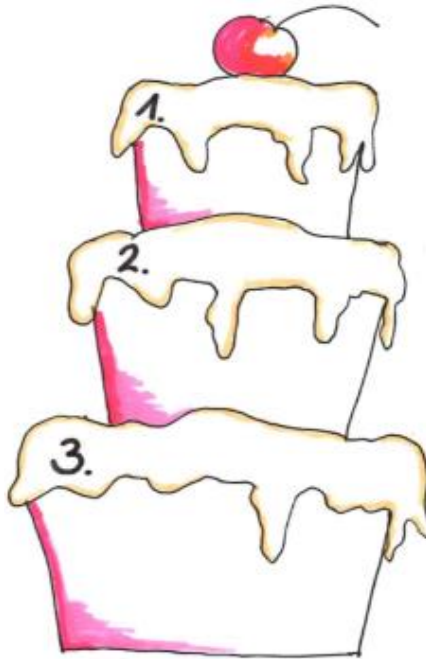
* Am Morgen: Wofür bist du gerade dankbar? Du nimmst dir 30 Sekunden Zeit für die Antwort. Und am Abend der letzte Impuls: Du bist am Ende dieses Tages dankbar für ... Die vielen Kleinigkeiten sind es, die den Tag bereichern: die Umarmung der Freundin, die Arbeit geschafft, die Sonnenstrahlen, usw. Je mehr positive Dinge dir einfallen, desto mehr Lebensfreude und Zufriedenheit empfindest du.

* Sammle Fotos mit positiven Momenten in deinem Smartphone.

* Notiere in deinem Kalender alles, wofür du am Tag dankbar bist.

* Zur Erinnerung gestalte einen Spruchzettel, z.B.: „Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon) und hänge ihn in deinem Zimmer auf.

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist:



ECHT SEIN

Was es sein kann: sagen und zeigen, was mich bewegt und was ich brauche, mir selber treu bleiben, Ehrlichkeit, Glaubwürdigkeit, den eigenen Werten und Vorstellungen folgen, konsequentes Handeln



1

Werner Feldmann © Bistum Mainz/Dekanat Gießen

Du traust dich, deine Meinung zu sagen, dich so zu kleiden, wie es dir gefällt und suchst dir deine Freund*innen bewusst aus. Du bist nicht abhängig von der Meinung anderer und bist freier. Du stehst zu dir und deinen Macken, Ecken und Kanten. Du weißt, was dir wichtig ist und denkst über deine Erfahrungen nach. Das drückt sich in deinem konsequenten Verhalten aus. Aber niemand ist perfekt. Der ehrliche Umgang mit dir selbst und den anderen zeigt, dass du dir und anderen treu bist. Dazu gehört auch, dass Du auf Deine Bedürfnisse achtest und Deinen Gefühlen folgst.

Eine **Stimm-Übung** ist eine Möglichkeit, sich ins Echtsein einzuüben:

Am Klang deiner Stimme ist erkennbar, wie du dich gerade fühlst: z. B.: klar und selbstbewusst oder leise und unsicher.

Rufe dich bei deinem Namen und antworte so, wie du dich gerade fühlst (wütend, fröhlich, ängstlich, traurig, entspannt, ...): „*Dein Name, bist du da?*“ Lass dir Zeit wahrzunehmen, wie es in dir gerade aussieht.

Antworte dir so ehrlich, wie du kannst: „*Ja, ich bin da.*“ Spüre, wie du jetzt gerade ganz deutlich dich hörst, fühlst und ernstnimmst.

Der echte Klang meiner Stimme zeigt auch anderen, wie es mir gerade geht, was die Kommunikation und Beziehung erleichtert. Ich muss mich nicht verstellen und verwende meine Energie darauf, immer deutlicher wahrzunehmen, wie es mir geht und was ich brauche. So werde ich auch anderen gegenüber sensibel

Du kannst diese Übung so oft du willst am Tag wiederholen. Achte im Alltag auf den Klang deiner Stimme.

Notiere drei Situationen und die Empfindungen dabei, bei denen du dich heute echt gefühlt hast.

1.

2.

3.



Energie

Was es sein kann: Lebenskraft, die nach außen drängt, die zu Entscheidungen und ins Handeln führt; Antriebskraft; Fähigkeit, trotz/unter den Bedingungen der Umwelt zu überleben und zu gedeihen



© Anja / pixabay.com

Energie ist ein anderes Wort für deine Lebenslust, die dich motiviert, das Leben zu gestalten, auszufüllen und zu genießen. Sie treibt dich an, dich körperlich zu bewegen, dir viele Gedanken zu machen und intensiv zu fühlen. Deine Sehnsucht nach mehr im Leben ist sozusagen die Freundin der Energie. Es gibt Tage oder Phasen, in denen du vielleicht das Gefühl hat, über keinerlei Energie zu verfügen. Ursache dafür können sogenannte „Energieräuber“ sein: ungelöste Konflikte, alte Kränkungen, schwierige Beziehungen. All das kann dich unbewusst viel Kraft kosten. Hier lohnt es sich loszulassen, um Energie für die Aufgaben zu haben, die vor dir liegen. Energie gewinnst du, wenn du

einen Sinn gefunden hast in deinem Leben: gute Freund*innen, starke Beziehungen, zugewandte Familie, sinnvolle Arbeit, ausgewogene Ernährung und Sport, erreichbare und attraktive Lebensziele.

Kleine **Tipps** für Energiequellen im Alltag:

- am Morgen bewusst ein paar Mal tief ein- und ausatmen: unser ganzer Körper benötigt viel frischen Sauerstoff, daher in jeder Pause ein paar Mal dieses bewusste tiefe Atmen, das zugleich entspannt
- den ganzen Tag über immer wieder Wasser trinken: das erfrischt deinen Körper, fördert deinen Stoffwechsel und erinnert dich daran, dich gut um dich selbst zu kümmern
- dem Essen Aufmerksamkeit schenken: gesunde und ausgewogene Nahrung, die dir schmeckt, bedeutet Lebensqualität (dagegen sind Weißmehlprodukte, Fertigessen und Süßigkeiten Energieräuber, die dich müde machen)
- jeden Tag Bewegung suchen: Treppen laufen, Fahrrad fahren, Dehn- und Springübungen bringen den Kreislauf in Schwung und fördern die Durchblutung bis ins Gehirn
- alles Positive am Tag wertschätzen: du wirst angelächelt, jemand nimmt Rücksicht auf dich, dir fallen schöne Dinge auf, du genießt ein leckeres Essen: es schenkt dir Energie
- beim Einschlafen auf den Tag zurückschauen ohne ihn zu bewerten; die schönen Erfahrungen besonders dabei beachten, das hilft beim Entspannen und über Nacht neue Energie im Schlaf aufzubauen

1

Was hat
dir heute
Energie
gegeben?



Flexibilität

Was es sein kann: beweglich bleiben, umdenken können, Wendungen vollziehen, Neues erwarten, sich verändern, um neue Herausforderungen zu meistern; neue Vorstellung von Normalität entwickeln; Bereitschaft, „unbekanntes Gelände zu sondieren“, sich neu aufzubauen



© Brigitte Lob

Ständig verändert sich etwas: das Wetter, die Corona-Regeln, Menschen und Dinge in Deiner Umgebung, ...

Wenn du dich darauf einstellst, dass wirklich nichts bleibt, wie es war, bist du bestens gerüstet für die Wirklichkeit und für die Zukunft. Es sind die Rahmenbedingungen, die beweglich und veränderbar sind und dich herausfordern können. Du beobachtest, was sich tut und passt deine Pläne an. Damit bleibst du auch im Denken offen für Neues und kannst Entwicklungen und Ereignisse auf dich zukommen lassen. Manchmal bist du es auch selber, die sich verändert, ihre Position wechselt: wie auf einem schwankenden Schiff, das sich ständig bewegt. Um nicht hinzufallen, bleibst du ständig in Bewegung, verlagerst dein Gewicht und hältst die Balance.

Eine **Übung** beleuchtet den Aspekt, nicht starr auf der eigenen Meinung zu beharren, sondern sich die Blickwinkel anderer zunutze zu machen, um mehr und weiter zu sehen.

Schreibe ein Thema, das dich gerade sehr beschäftigt in die Mitte eines Zetfels. Schreibe außen herum die Menschen/Vertreter mit anderen Meinungen als deiner dazu. Zu jeder Person notiere ein Stichwort zu deren Perspektive. Z.B.: zum Thema „Treue in der Partnerschaft“: dein*e Freund*in/ dein*e beste*r Freund*in / deine Mutter/ ein Inhaftierter, eine Politikerin, ein Bischof, ein Krebspatient, eine Wirtschaftsberaterin...

Aus welcher Perspektive kommt dir Energie entgegen?

Wessen Reaktion ist dir sympathisch? Was irritiert dich?

Bei der Arbeit an Veränderungen hilft es, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und ganz verschiedene Wege auszudenken, wie man damit umgehen könnte.

Notiere drei Dinge, mit denen du heute flexibel umgegangen bist.

1.

2.



3.

Freiheit

Was es sein kann: ohne Zwang zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen können (z.B. im persönlichen Handeln, in politischen, weltanschaulichen und religiösen Überzeugungen, in Lebensform und Wertvorstellung, etc.)



© MysticArtDesign / pixabay.com

2

Durch alle Gesellschaften aller Epochen zieht sich der Kampf der Menschen um Freiheitsrechte. Revolutionen bis in die Neuzeit bedingen die politischen Umwälzungen in vielen Ländern der Erde, um Rechte und Freiheiten zu erlangen. Was Menschen in Staaten mit freiheitlich-demokratischer Grundordnung an Freiheiten genießen, haben Generationen vor ihnen erstritten. Da gibt es Freiheiten für etwas: das Recht auf Leben, die eigene Meinung, Versammlungs-, Vertrags-, Pressefreiheit u.v.a. Die Freiheit von etwas beschreibt die Abwesenheit von Zwang, z.B. Zensur, Überwachung, staatlicher Einmischung ins Privatleben, etc.

Auch innerlich kannst Du Freiheit spüren: frei sein zu leben wie und mit wem du möchtest, frei sein in der Berufswahl und in deiner persönlichen Zukunftsplanung, frei sein in deinen täglichen Entscheidungen. Manchmal erlebst du das vielleicht auch als anstrengend: alles selber entscheiden müssen. Von

dem Existenzphilosophen Jean-Paul Sartre stammt der Satz: „Der Mensch ist dazu verurteilt, frei zu sein“.

Um die Gemeinschaft der Menschen zu erhalten, müssen aber die Freiheitsrechte dort begrenzt sein, wo sie die Freiheit und Sicherheit des anderen einschränken.

Um das praktisch zu erleben, **gönne dir mal einen Tag lang die Freiheit** das zu tun, was du immer schon mal tun wolltest. Magst du vielleicht etwas in deinem Leben verändern? Fühlt sich vieles langweilig und eingefahren an? Dann nimm dir die Freiheit und probiere etwas völlig Neues aus! Verlasse deine Bequemlichkeit und riskiere etwas. Schon das Überlegen und Anfangen prickelt

...



Und was hast du heute mit deiner Freiheit angestellt?

FREUDE

Was es sein kann: Lebenslust und positive Gedanken bewusst erleben und ausdrücken



© Gänseblümchen/pixelio.de

2

Freude ist ein „Ganzkörpergefühl“. Du spürst es vom Kopf bis in die Fußzehen. Du gehst beschwingt, hast innerlich und manchmal sogar laut ein Lied auf den Lippen, siehst die Welt positiv und bist rundum zufrieden. Leider hält diese Stimmung nicht ewig. Wenn wir traurig oder ängstlich sind, können wir uns kaum vorstellen, wieder fröhlich zu sein. Manchmal stehen wir uns selbst im Weg, sind unzufrieden, gestresst oder unsicher. Doch um wieder froh zu werden, schreibst du dir am besten dein eigenes Rezept, da Freude bei jedem durch etwas Anderes ausgelöst werden kann.

Rezeptart 1: Was du selber tun kannst, um Freude zu spüren:

* Lächeln: der Körper erinnert sich, dass das etwas Positives ist und schüttet Endorphine aus

- * Mach jemandem eine Freude: bastele ein kleines Geschenk oder schreibe eine fröhliche Postkarte. Die Vorfreude auf das Gesicht des anderen zaubert dir jetzt schon ein Lächeln ins Gesicht.
- * Gehe raus und höre den Vögeln beim Singen und Quatschen zu.
- * Erinnerung dich an das, was heute und die letzten Tage alles gut gelaufen ist und schön war (wir denken häufig nur an das Negative).
- * Ich höre fröhliche Musik: Happy, ...

Rezeptart 2: Was dir an Freude geschenkt wird:

- * Jemand lächelt mich im Vorübergehen an.
- * Die Sonnenstrahlen kitzeln mich im Gesicht.
- * Ich bekomme ein Kompliment.
- * Mein*e Freund*in ruft mich an.
- * Ich wache auf und nichts tut weh.

Rezeptart 3: Ich stelle mein Leben für einige Minuten am Tag um und tue nur das, was mir Freude schenkt

Ich konzentriere mich ganz auf mein Inneres. Ich werde nur das tun, was mir Freude bereitet. Ich gehe z. B.: nach draußen, aber schon vor der Tür macht es mir keine Freude mehr, so dass ich stehen bleibe – so lange, bis ich entweder wieder Freude habe nach draußen zu gehen oder es genieße, einfach ganz aufmerksam stehen zu bleiben und nach Innen zu lauschen. Diese Übung hilft mir, auf meine Bedürfnisse zu achten, mitzubekommen, was mir wirklich Freude macht und ständig mit mir selbst im Kontakt zu sein.

2

Heute habe ich diese 3 Momente erlebt, die mir Freude geschenkt haben:



Geduld

Was es sein kann: abwarten können, den anderen ihre Zeit lassen, diese freien Zeitmomente entspannt genießen können



© unsplash.com

2

Von klein auf suchen wir nach Strategien nicht warten zu müssen. Wahrscheinlich haben wir alle die meisten Dinge davon ausprobiert: quengeln und schreien (als kleine Kinder), zappeln und ständig fragen „wie lange noch?“ als größere Kinder, unruhig gestikulieren und kommentieren als Jugendliche, ... Unser Alltag ist voll von Warte-Situationen: an der Bushaltestelle, am Telefon in der Warteschleife, an der besetzten Umkleidekabine.

Wenn es dir gelingt, in solchen Situationen nicht ständig zu wünschen, dass das Warten vorbei ist – und du der Zeit entkommst, sondern stattdessen in der Gegenwart bleiben kannst, hast du **Alternativen** zur Ungeduld:

▲ Die Situation auskundschaften: wenn ich schon hier bin, kann ich schauen, was es alles zu sehen/hören/spüren gibt.

▲ meinem Inneren Aufmerksamkeit schenken: Was spüre ich alles in mir?
Was tut mir weh/gut?

▲ meine Körperhaltung in eine achtsame und ausgeglichene Position bringen: aufrecht, guten Bodenkontakt, Knie locker, Schultern nach hinten, Blick nach vorne, links und rechts (Dreh- und Dehnbewegungen), bewusst ein- und ausatmen,.

▲ meine Gedanken lenken: Dass ich jetzt hier warten muss, hat nichts mit mir zu tun. Ich bin vielleicht gar nicht die einzige. Es ist jetzt so und geht vorbei. Ich denke daran, mir etwas zu gönnen: Neugier entstehen lassen, Körper achtsam sein lassen, Gedanken auf Positives konzentrieren: Ich gönne mir diese Zeit für mich.

▲ inneres „Mantra“ wiederholen: „In diesem Augenblick lege ich alle meine Pläne, Sorgen und Nöte ab.“ (Sie laufen nicht weg.)

▲ dass ich warten muss lehrt mich, dass ich nicht der Nabel der Welt bin

Was mir gut tut, wenn ich Ungeduld spüre:

1.

2.



3.

Gelassenheit

Was es sein kann: in sich ruhen und Dinge, die man nicht ändern kann, ohne Aufregung hinnehmen, die „Schwester“ der Ausgeglichenheit



2

© unsplash.com

*Tief durchatmen. Aufregung lohnt sich nicht. Jeder macht Fehler.
Niemand ist perfekt. Was passiert ist, ist passiert. Ich zähle bis zehn.
Take it easy. Ich brauche eine Pause. Keep calm.
Je gelassener ich bleibe, desto schneller erkenne ich, was jetzt wichtig ist.
Ich schließe die Augen und entspanne meine Schultern.
Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, dass eine
vom anderen zu unterscheiden.*

Egal mit welchem Satz du dich innerlich beruhigst, alles, was hilft, ist gut. So übst du Gelassenheit ein.

Am schwersten kann es sein, wenn du deine Belastung unterschätzt oder jemand deine Grenzen verletzt. Wenn du achtsam bist und früh spürst, dass du

müde wirst oder dir jemand zu nahekommt, mache rechtzeitig (auch dir selber) deine Grenzen deutlich. Dann kannst du in Ruhe reagieren ohne deine Gelassenheit zu verlieren.

Auch Probleme und Ängste können deine Gelassenheit zerbröseln lassen. Suche mit vertrauten Menschen das Gespräch darüber. Etwas auszusprechen und die Perspektiven der anderen dazu zu hören kann sehr entspannend sein.

Was sind deine Sätze, die dich wieder „runterholen“?



Mir reicht's. Ich geh schaukeln.

Was es sein kann: Zutrauen in Gott, Annahme einer höheren Macht, die nicht beweisbar ist, Vertrauen auf eine unsichtbare Kraft



© unsplash.com

3

Auf der ganzen Welt gibt es viele Glaubensgemeinschaften, die in ganz unterschiedlichen Formen ihren Glauben leben. Auch für das, woran Menschen in religiöser Hinsicht glauben, haben sie viele verschiedene Namen, z.B. Gott, Jahwe, Allah, usw.

Christen glauben an den Gott, der auch als Mensch Jesus Christus von ca. 2000 Jahren in Israel gelebt hat und am Ende als junger Mann gekreuzigt wurde, der den Geist Gottes als Kraft beschrieben hat, die Gott uns schenkt. Gott ist nach den Erzählungen der Bibel den Menschen in vielfacher Weise begegnet: im brennenden Dornbusch, in einer Wolkensäule, im Traum u.v.a. Wer an diesen Gott glaubt, sieht im Leben überall Spuren dieses Geheimnisses.

Wenn du neugierig bist, suche einmal Spuren des Glaubens in deiner Umgebung: eine religiöse Skulptur in einer Hausnische, ein Holzkreuz am Wegrand, ein Fisch-Aufkleber an der Autoheckscheibe.

Stell dir vor, alle Menschen, die diese Dinge platziert haben, ist der Glaube so wichtig, dass sie es zeigen möchten.

Kannst du dir vorstellen, dass es etwas gibt, das du nicht sehen und nicht hören kannst, das aber Kraft, Mut, Trost und Liebe schenken kann?

Wenn du selber manchmal ganz unruhig bist oder auch sehr erschüttert, kann das ein Startpunkt sein, für dich nach Gott zu suchen.

Der Prophet Jeremia hat das mit Gott vor tausenden von Jahren so erfahren:

*„Wenn ihr mich ruft,
wenn ihr kommt und zu mir betet,
so erhöre ich euch.
Sucht ihr mich, so findet ihr mich.
Wenn ihr von ganzem Herzen nach mir fragt,
lasse ich mich von euch finden.“ (Jer 29,12-14)*

Was suche ich, wenn ich an Glaube oder Gott denke?



Glück

Was es sein kann: alles fügt sich in Harmonie, und zugleich kann mein Herz diesen besonderen Moment mit großer Freude erleben, weil vielleicht gerade etwas Wunderbares passiert ist



© unsplash.com

Egal, ob gerade der Zufall dir etwas Besonderes geschenkt hat, oder ob du dich innerlich gerade so geliebt, dankbar und zufrieden fühlst, - all das sind Glücksgefühle: eine Momentaufnahme, ein Highlight mitten im Leben. Wir können dieses Gefühl nicht festhalten. Aber es gibt viele **Möglichkeiten**, dem Glück die Tür zu öffnen: die schönen Momente genießen, Feste feiern, schöne Kleinigkeiten wertschätzen, täglich für Freunde und Freundlichkeiten dankbar sein, dir bewusstmachen, von wem du alles geliebt wirst, ...

Und genauso kannst du anderen Glücksgefühle schenken: mit Kleinigkeiten Freude bereiten, anderen deine Zuneigung zeigen, die Menschen unterwegs anlächeln.

Du kannst ein glücklicher Mensch werden. Du brauchst dafür eine Lebenseinstellung, die allem positiv gegenübertritt. Wenn du jeden Morgen damit beginnst, dich auf das zu freuen, was du heute an Glück erleben wirst, bist du bereit, alles Wunderbare und Glück dieses Tages auch zu sehen.

Probiere es mal einige Tage aus:
Morgens die Freude und Sehnsucht nach Glück –
und abends notieren, was du deshalb alles
an Glück erlebt hast:

★ *drei schöne Dinge* ★



Humor

Was es sein kann: über das, was misslingt, lachen zu können und das Lustige in allem sehen können: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, Fähigkeit, das Leben nicht zu ernst zu nehmen und lieber über Dinge zu lachen und andere zum Lachen zu bringen



© unsplash.com

3

☺ Heute schon gelacht? Noch nicht? Dann geh mal vor deinen Spiegel, setze eine rote Nase auf (wahlweise malst du dir einen dicken roten Punkt auf die Nase) und lächle dein Spiegelbild an. Es macht dir alles nach! Dann bewundere dich und sage bitte: „Super, dass mich morgens schon so ein fröhlicher, attraktiver, intelligenter Mensch anlacht!“

☺ Direkt danach kannst du deiner Zahnbürste Komplimente über ihre leuchtenden Farben und wunderschönen Borsten machen. Oder du beginnst eine (einseitige) Diskussion mit deiner Tasse, warum sie dir heute nicht schon früher begegnet ist, sondern immer wartet, bis du sie abholst. Diese und andere erfundene Stories bringen deine Laune in Schwung, deine Phantasie zum Brodeln und Dein Grinsen bleibt für lange im Gesicht.

☺ Und wenn Du keine*n Freund*in hat, die immer das Lustige an deinen Fehlschlägen sieht und darüber schallend lachen kann, tu es selber: Immer, wenn du dich ärgerst oder enttäuscht bist, stelle dich im Geiste einen Meter neben dich und schaue auf dich und deine Situation mit der Frage: Was wäre daran komisch, wenn es nicht um mich ginge?

drei Situationen, über die ich heute lachen konnte



INSPIRATION

Was es sein kann: unerwartete Gedanken, die dich weiterbringen und begeistern können; **spontane Eingebungen**, auf die du manchmal lange warten musst



© Helga Gross/pixelio.de

3

Suchst du nach neuen Ideen und kreativen Ergebnissen, hab´ Geduld und probiere ganz verschiedene Dinge aus. Arbeite mit unterschiedlichen Materialien, schreibe Texte aus verschiedenen Perspektiven oder probiere ein neues Rezept aus. Dein Unterbewusstsein weiß, dass Du etwas brauchst und wird es dir schicken, wenn es soweit ist. Es hilft, wenn du dabei versuchst, ganz offen zu sein und neue Dinge zu entdecken: beim Ausflug, beim Stadtbummel, bei einer neuen Entspannungsübung oder bei einem neuen Film.

Mit Techniken wie Mindmaps, Phantasie Reisen oder Collagen entstehen schon durch das spontane Gestalten neue Gedanken.

meine Lieblings-Inspirations-Methoden:

1.

2.

3.



Was es ein kann: in diesem Augenblick das besondere Gefühl zu haben, was jetzt gesagt oder getan werden soll



© Rike/pixelio.de

3

Intuition ist ein anderes Wort für Bauchgefühl oder Instinkt oder innere Stimme. Sie entsteht im Unterbewusstsein und ohne meine Kontrolle. In Entscheidungssituationen, in denen es um Bewertung oder Klärung geht, hast du neben deiner vernunftgesteuerten Ansicht auch immer ein Gefühl. Wenn beides übereinstimmt, ist die Entscheidung klar. Doch wenn dein Bauchgefühl dir etwas Anderes sagt als deine Kopfentscheidung, ist es wichtig, beides nochmal zu reflektieren. Dein Instinkt kann dir helfen, schnelle Entscheidungen zu fällen und reine Kopfentscheidungen zu hinterfragen und damit zu überprüfen.

Es ist durchführbar, rationale Gründe für und gegen etwas abzuwägen. Doch die innere Stimme, die aus Erfahrungen und emotionalen Eindrücken gespeist wird, kannst du nur durch Achtsamkeit wahrnehmen. Damit du neben deinem Verstand auch deine Intuition gut nutzen kannst, hilft es vielleicht, vergangene Entscheidungen als Beispiel dafür anzuschauen:

Bei welchen Entscheidungen, die du heute getroffen hast, waren (nur) Verstand und/oder (nur) Intuition beteiligt? Das können auch kleine Beispiele sein wie die Frage, was du anziehst, was du frühstückst, ob du es noch über die gelbe Ampel schaffst oder was du auf eine Anfrage antwortest.

Wie hast du entschieden?

<i>Situation</i>	<i>Verstand</i>	<i>Intuition</i>
<i>was ich anziehe</i>	<i>..... % wegen Wetter</i>	<i>..... % Lust auf ein bestimmtes Kleidungsstück</i>
...		

In den Lebensbereichen, die stark gefühlsabhängig sind, wie z.B. Beziehungen, ist es ohne ein Bauchgefühl schwierig, eine gute Entscheidung zu treffen. Es lohnt sich, diese innere Stimme zu stärken, wenn du sie noch nicht sehr beachtet hast.

Übungen zur Stärkung der Intuition:

- ° Selbstwahrnehmung trainieren: Was spüre ich gerade? Welche Gefühle nehme ich im Moment wahr? Es geht nicht darum, sie zu bewerten, sondern sie einfach nur wahrzunehmen.
- ° eine Stunde lang (gerne auch länger) nur der inneren Stimme folgen: was ich jetzt tun möchte und wie.
- ° bei der nächsten Entscheidung im Alltag darauf achten, ob die innere Stimme gehört wird
- ° eine Stunde lang nur intuitiv reagieren und sprechen („nein, ich möchte das nicht“ oder „da habe ich ein schlechtes Gefühl“) – und eine Stunde lang nur nach Nachdenken und Abwägen sprechen und handeln: Welche Erfahrungen und Eindrücke entstehen bei mir dadurch? Welche Chancen und Risiken bietet intuitives Handeln?



KREATIVITÄT

Was es sein kann: neue Ideen, neue Formen nehmen Gestalt an – mit Farben, mit verschiedenen Materialien, mit körperlichem Ausdruck, mit Texten oder Tönen – oder noch ganz anders



© unsplash.com

4

Einfallreichtum kannst du überall gebrauchen, nicht nur im gestalterischen Bereich. Du kannst an Themen und Fragen anders herangehen, Probleme ganz anders lösen und Ideen ungewöhnlich umsetzen. Was dir dabei hilft sind Begeisterung, wenn Du an der Sache selber Spaß hast – oder Leidenschaft, weil es dir unbedingt wichtig ist. Mit Neugier findest du andere Zugänge und mit Spontanität kannst du ganz flexibel Sachen einbeziehen oder ändern. Hast du in letzter Zeit mal daran gedacht, für deine Zimmergestaltung etwas Anderes auszuprobieren? Oder wann hast du zuletzt neue Wörter erfunden oder eine Tasche, die dir nicht mehr so richtig gefällt, etwas umgestaltet? Genauso kannst du auch an Aufgaben herangehen: finde darin den Punkt, der dir Spaß macht und entfalte ihn – mit Gedankensturm (alles aufschreiben,

was dir einfällt: alles ist erlaubt), mit Insel-Skizzen (wo einzelne Ideen auf einer Insel mit anderen verbunden werden, bis viele Insel-Ketten entstehen). Wenn Du dabei noch verschiedene Farben benutzt, sieht es auch sofort ansprechender aus.



Leidenschaft

Was es sein kann: mit hohem Gefühlseinsatz Beziehungen und Ziele leben, mit großer Hingabe etwas verfolgen



© Miguel Ángel Villar / pixabay.com

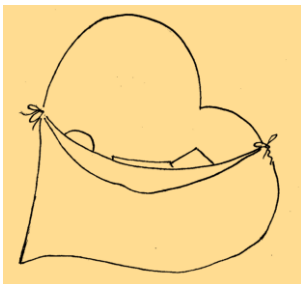
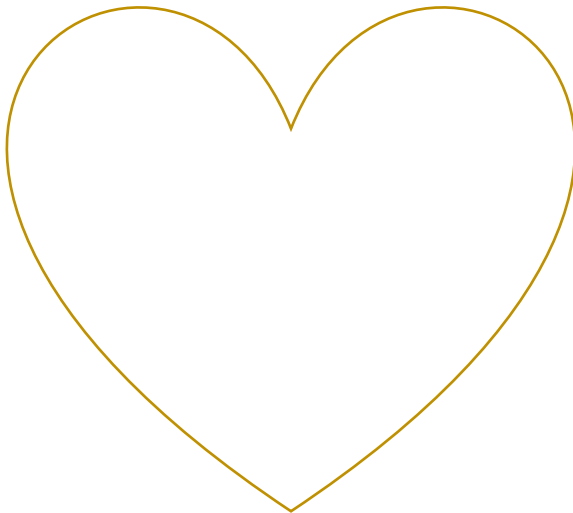
4

Leidenschaft kannst du in einer Liebesbeziehung erleben, aber auch in Zielen, die du mit Begeisterung verfolgst. Du brennst für eine Sache und setzt dich dafür ein. Das setzt ungeahnte Kräfte frei und ermöglicht eine enorme Ausdauer. Es kann aber auch eine Besessenheit sein, die mit dem Verstand nicht zu begrenzen ist. Dann wird die Leidenschaft Leiden schaffen. Das Gegenteil davon ist Achtsamkeit und Gelassenheit. Damit kannst du sie beherrschen lernen.

Es gibt Bereiche im Leben, da lohnt es sich leidenschaftlich zu sein, um etwas zu erreichen, um es intensiv zu erleben. Wenn du eine große Begeisterung für eine bestimmte Musikband oder einige Sänger*innen hast, willst du immer wieder auf deren Konzerte gehen und ihre Musik hören.

Wenn du dir **mehr von dieser Leidenschaftlichkeit** in deinem Leben wünschst, nimm dir vor, z. B: ein bisher vernachlässigtes Hobby, eine zurückgestellte Tätigkeit eine Woche lang mit Leidenschaft auszuüben, und freue dich über Energie, die dir dann zur Verfügung steht. So kannst du nach und nach dir wichtige Dinge mit ganzem Herzen und all deiner Kraft wirklich gut und intensiv machen.

Was möchte ich diese Woche ganz leidenschaftlich tun?



Ich mache mit Leidenschaft Pause.

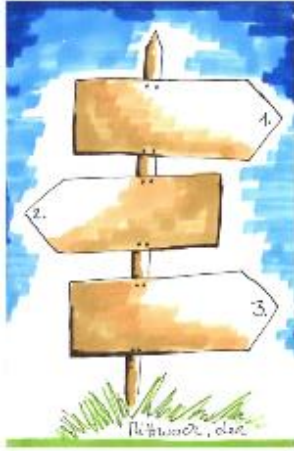
Lösungsorientierung

Was es sein kann: nicht das Problem anschauen, sondern sich umdrehen und die Wahrnehmung erweitern, was alles zur Lösung hilft; alle verfügbaren Kräfte mobilisieren, um eine Lösung oder ein Ziel zu erreichen und jede positive Entwicklung dahin verstärken



© Brigitte Lob

Lösungsorientierung kann dir im Alltag und in Krisen jede Menge helfen: Damit kannst du deine Aufmerksamkeit immer auf die Chancen und die anderen Möglichkeiten ausrichten – anstatt immer nur das Pech und das Problem anzustarren. Du musst auch nicht immer jede Kleinigkeit wissen, warum es so schiefgelaufen ist. Wichtig ist, dass du bald wieder weißt, wie es weitergehen kann, welche Wege du ausprobieren möchtest. Jede kleine Veränderung ist dabei schon hilfreich. Überzeugungssätze dabei sind z.B.: „Probleme fordern mich heraus.“ Oder „Es gibt immer eine Lösung.“ Damit bist du in der Lage, immer neue Möglichkeiten zu durchdenken und deine Kräfte zu nutzen. Du entscheidest, wieviel Energie du ins eigene Handeln (und nichts ins Jammern) investierst.



Heute habe ich drei Lösungen ausprobiert:

Loslassen

Was es sein kann: alles, was mir begegnet und allen Menschen, die ich mag und gerne in meiner Nähe behalten möchte, schenke ich die Freiheit auch weiterzugehen, weil ich sie liebe und meine Energie auf das Empfangen und nicht auf das Festhalten lenken möchte; alles Negative aus der Vergangenheit entlassen



© Dietrich Schneider/pixelio.de

4

Loslassen ist ein wichtiges Thema auf ganz vielen verschiedenen Ebenen:

1. Es gibt so viele Dinge, die du nicht wegwerfen oder verschenken willst, obwohl du sie schon lange nicht mehr nutzt.
2. Noch mehr Platz beanspruchen in dir schlechte Erinnerungen und Gefühle z.B. durch Kränkungen. Es sind Ereignisse, Erfahrungen und Beziehungen aus der Vergangenheit, die dich belasten und heute nicht mehr weiterbringen, es kann im schlimmsten Fall sogar krankmachen.
3. Dann gibt es vielleicht Freund*innen, die dir deine Energie rauben.

4. Geliebte Menschen können wegziehen oder engere Beziehungen mit anderen Menschen haben: Bin ich bereit, sie ohne Groll loszulassen?

Egal auf welcher Ebene du schaust, es ist entlastend, loszulassen. Es schafft Freiraum, setzt Energie frei und du wendest dich dir selber zu: es soll dir gut gehen. Du entscheidest, was du loslassen möchtest.

Hilfreich dabei sind verschiedene Entscheidungen:

1. Nicht alles, was du besitzt, muss noch die nächsten Jahre bei dir bleiben. Du beginnst mit einem Schrank, den du komplett daraufhin durchschaust, was du weggeben willst. Du bringst diese Dinge dann auch gleich an ihren neuen Bestimmungsort. Wie hat dir das gefallen? Was war gut dabei?
2. Du kennst alle alten Verletzungen und Kränkungen, die du erlebt hast. Sie können sehr belasten sein. Das einzige dauerhafte lebensfreundliche Mittel dagegen ist das Verzeihen: Du entscheidest, ob du mit dem Thema so abschließen willst, dass es dich nicht mehr schmerzt. Damit ist nicht gemeint, dass du die Situation oder die Handlung von damals akzeptieren sollst, sondern nur, dass es unveränderbar der Vergangenheit angehört, du aber jetzt in Frieden leben möchtest.
3. Es gibt Menschen, die erzählen dir alles, was sie beschäftigt, fragen dich bei Entscheidungen ständig um Rat, melden sich bei Langeweile am liebsten bei dir, aber sie fragen kaum danach, wie es dir geht und was du brauchst. Diese Beziehungen darfst du auch getrost loslassen.
4. Du kannst Menschen nicht festhalten. Und wenn du sie sogar liebst, dann wünschst du ihnen, dass es ihnen gut geht, auch wenn es bedeutet, dass sie weitergehen.



drei Dinge, ich heute losgelassen habe

The illustration shows a girl with a red dress and a yellow sash holding three balloons (yellow, blue, and pink). Below her is a small speech bubble containing the text 'The positive things I'm letting go'. To the right of the girl are three large, empty speech bubble shapes for writing.

MUT

Was es sein kann: Ängste überwinden, Neues ausprobieren, deine Überzeugungen bringen dich dazu, entschlossen handeln und sprechen zu können



© Brigitte Lob

Richtig mutig bist du, wenn du deine Angst überwindest. Das kannst du überall ausprobieren: eine sportliche Herausforderung, eine Prüfung, eine Bewerbungssituation, eine sehr persönliche Empfindung mitteilen, bei Ungerechtigkeit sich einmischen, bei Bedrohungen laut werden, ein neues Urlaubsland erkunden, sympathische fremde Menschen ansprechen, neue Aktivitäten ausprobieren, ...

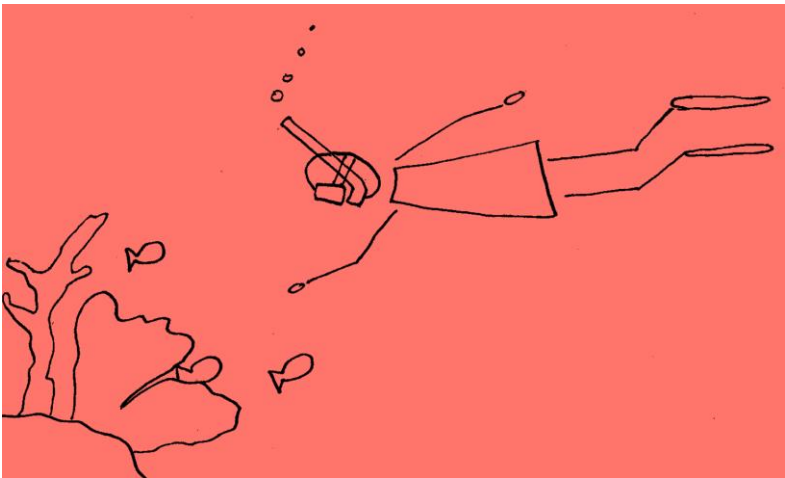
*„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren?“
(Vincent van Gogh)*

Heute habe ich mich drei Dinge getraut:

1.

2.

3.



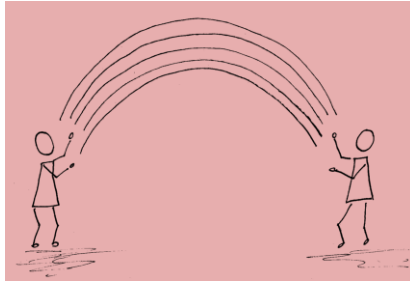
Netzwerk

Was es sein kann: wohltuende und stabile Kontakte aufbauen und pflegen, denn mit den Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten der anderen Menschen, mit denen ich verbunden bin, gelingt mir alles im Leben viel leichter



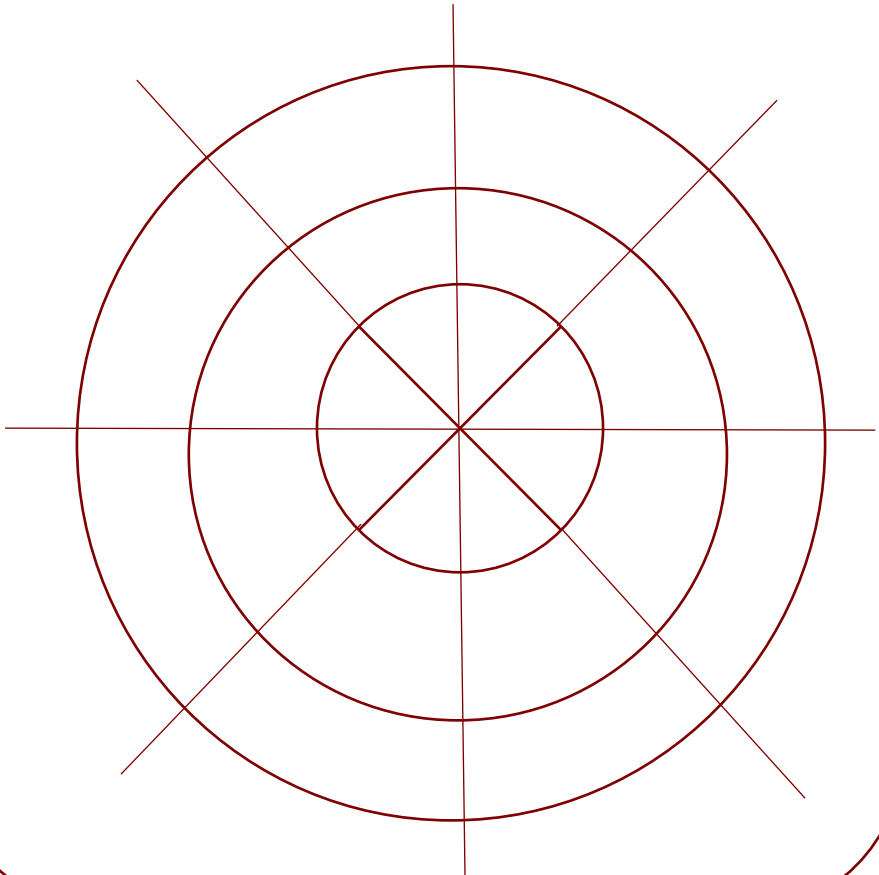
© Anke Sundermeier / pixabay.com

Die meisten Menschen brauchen soziale Kontakte: Familie, Freund*innen, Bekannte, Mitschüler*innen, Nachbar*innen, Trainer*innen, Lehrer*innen, Sport-Team, Friseur*in, u.v.a. Mit so vielen Menschen verbindet dich etwas und du kannst dich an sie wenden. Wichtig für ein Netzwerk sind die Beziehungen zu Menschen, denen du vertraust, die dich in Krisen unterstützen und hilfsbereit sind. So ein Netz will gepflegt und immer wieder neu ausgeworfen werden. Du willst anderen helfen, wenn sie dich brauchen und umgekehrt. Das funktioniert nicht mit Menschen, die immer nur nehmen. Starke Verbindungen schaffen ein Sicherheitsgefühl: „with a little help from my friends“.



Welche Menschen gehören zu meinem Netzwerk?

Wen möchte ich gerne noch dabei haben?



OPTIMISMUS

Was es sein kann: die Grundhaltung zum Leben: es wird gut für mich werden



© Nadine Wagner / pixelio.de

5

Egal, in welcher Situation: du siehst die positiven Seiten. Du traust dich, Dinge auszuprobieren, Pläne umzusetzen und lässt dich nicht von dem Satz „das ist unmöglich“ abschrecken. Dadurch wirst du auch bei Misserfolgen immer wieder aufstehen und mit etwas Neuem weitermachen, weil du an das Positive glaubst. Das gibt dir Energie, schenkt dir mehr Erfolge, lässt dich schneller gesundwerden und du hältst öfter Ausschau nach neuen Perspektiven und Zielen. Dabei geht es nicht um Träumereien, sondern um einen realistischen Optimismus.

Du kannst Dir diese Grundhaltung antrainieren: Du gehst davon aus, dass kein Tief im Leben ewig dauert und dass nichts unüberwindbar ist, dass du immer wieder die Kraft haben wirst, dein Leben selber in die Hand zu nehmen und du noch heute etwas Positives gestalten kannst.

Dabei hilft es, wenn du dich von negativen Gedanken ablenkst, nicht zu oft die schlechten Nachrichten der Welt anschaust und pessimistische Menschen meidest. Lies Bücher über das Glücklicherwerden und schau Filme, die Mut machen. Wenn Du es schaffst, auf deine Erfolge zuzuschauen und zufrieden bist mit deinem Leben, brauchst du auch nicht durch Vergleiche mit anderen (besser Noten, schöneres Aussehen, mehr Geld) dir deinen Optimismus vertreiben zu lassen. Du hast schon so viel geschafft, - und es wird noch besser!

**bei diesen Dingen
bin ich
optimistisch:**



Seelenverwandtschaft

Was es sein kann: eine Verbindung zwischen zwei Personen, die sich durch eine tiefe Wesensähnlichkeit verbunden fühlen, was sich in Liebe, Kommunikation oder Spiritualität äußern kann.



© Sabine Meyer / pixelio.de

Sie verstehen dich, auch wenn du nichts sagst. Sie trösten dich und freuen sich mit dir. Sie stehen zu dir, egal was du entscheidest, denn sie fühlen genau wie du. Seelenverwandte sind sehr selten, aber wenn du so jemanden gefunden hast, bekommen sie in deinem Leben eine sehr große Bedeutung.

Du erkennst sie daran, dass sie genauso ticken wie du. Das spürst du ganz schnell. In ihrer Gegenwart fühlst du dich immer wohl und brauchst nichts vorzuspielen. Sie spüren sowieso, was du gerade durchmachst.

Das funktioniert auch auf Entfernung. Hier kannst du dich auch ganz offen geben und über alles sprechen, was dich bewegt.

**Wen habe ich bisher
als seelenverwandt kennengelernt?**



Spiritualität

Was es sein kann: eine tiefe persönliche Erfahrung, die dich berührt und die du mit Gott in Verbindung bringst; deine Gedanken, Gebete und Rituale, die deinen Glauben ausdrücken;



© Hans/pixabay.com

5

Spiritualität bedeutet auch, dass dein Gottvertrauen dir helfen kann, nicht zu ängstlich in die Zukunft zu schauen. Du kannst wahrnehmen, wofür du dankbar bist. Spiritualität drückt sich auch im Alltag in Mitgefühl, Toleranz und im Engagement für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung aus. Spirituelle Menschen beschäftigen sich mit den Sinn- und Existenzfragen und verknüpfen ihre Lebenseinstellung mit dem Bewusstsein, das in allem auch etwas von Gott verborgen ist. Sie ahnen Gott in ihrer Umgebung und suchen ihn. Manche wählen dafür die Meditation, manche singen oder lesen, andere finden es im sozialen Engagement.

Es gibt ganz viele verschiedene Zugänge zu Spiritualität: die Ordensgemeinschaften wie z.B. die Benediktiner*innen oder Franziskaner*innen haben besondere Formen entwickelt, oder in den verschiedenen Kulturen in Afrika,

Asien, Amerika oder Europa gibt es ganz unterschiedliche spirituelle Prägungen. Manche finden es in Gottesdiensten, manche in der Natur oder in Gesprächen. Jeden Tag erfinden Menschen irgendwo auf der Welt wieder neue Wege. Vielleicht hast du auch schon irgendetwas davon ausprobiert und suchst noch, was zu dir passt.

Halte die Augen auf, du wirst etwas finden, an das du dich festhalten kannst – bis du etwas von Gott noch woanders entdeckst...!



Verantwortung

Was es sein kann: die Sorge um Menschen oder Dinge, weshalb du alles für ihr Wohlergehen und ihren Fortbestand tust; Verpflichtung, die möglichen Folgen einer Handlung zu tragen



5

In manchen Bereichen kannst du es dir aussuchen, ob du für etwas verantwortlich sein möchtest. Dann engagierst du dich dort. Wenn es um dein Leben geht, deine Grundentscheidungen über das, was dir wichtig ist und deinem Leben Sinn gibt, dann bist du immer selber für dich verantwortlich. Du hast dabei eine große Wahlfreiheit. Häufig kannst du die vielen Konsequenzen gar nicht absehen, die eine Entscheidung mit sich bringt. Aber du kannst von dem aus, was du jetzt überblickst, entscheiden und dich um dein Leben kümmern. Du bist es wert, dass du dafür alle Energie und die besten Gedanken aufwendest! Das ist auch das beste Mittel gegen alle Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht: aktiv werden und Verantwortung übernehmen. Damit bekommst du ein Stück Unabhängigkeit, achtest auf deine Bedürfnisse und Grenzen und überlegst gründlich, was jetzt wichtig ist.



Wofür hast du bisher schon Verantwortung übernommen?

Welche Verantwortung möchtest du gerne übernehmen?

Mit welcher Entscheidung übernimmst du für dich die Verantwortung?

Vergebung

Was es sein kann: einen Fehler oder ein Unrecht verzeihen, Groll gegen andere loslassen um für Positives frei zu werden



©Jplenio / pixabay.com

Ich vergebe dir und schenke mir die Freiheit vom Hass.

In jeder Lebensgeschichte gibt es Momente von Ungerechtigkeit und Kränkung, von Verletzung und Ablehnung. Du kannst am Unrecht, das dir geschieht, im Nachhinein nichts ändern. Je besser es dir gelingt, diese Erfahrungen zu akzeptieren und hinter dir zu lassen, umso leichter wirst du dich fühlen.

Jeder macht Fehler. Du selbst bist auch darauf angewiesen, dass andere dir verzeihen. Es ist der Weg, der Frieden ermöglicht – untereinander und in dir selber. Denn auch dir selber wirst du hin und wieder vergeben müssen, wenn du dich über dich selber ärgerst.

Schuldgefühle und Wut sind schlechte Lebensbegleiter. Sie rauben dir Kraft und Lebensfreude. Lass sie los.

Das ist eine sehr herausfordernde **Aufgabe**. Versuche es immer wieder. Danach hast du jedes Mal mehr Energie und Konzentration frei für die positiven Dinge im Leben.

Heute beginne ich meinen Weg der Vergebung.



Ich vergebe mir (konkrete Dinge notieren)

Ich vergebe.....(Name)

(was genau)

Wachsen

Was es sein kann: mich weiterentwickeln, Neues ausprobieren, unbekannte Fähigkeiten erlernen, reifen



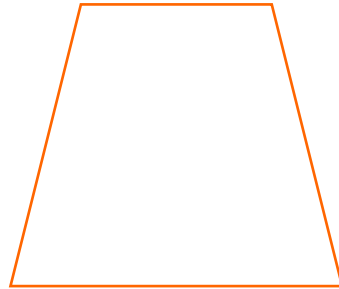
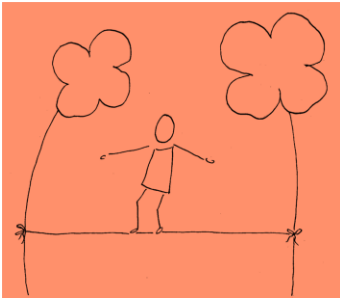
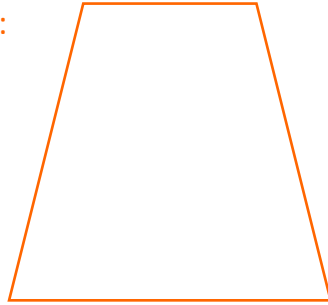
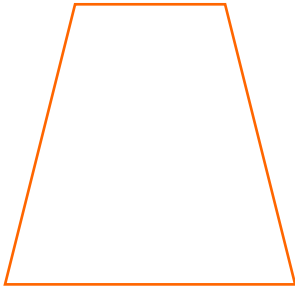
© Leanne Cox / unsplash.com

Was treibt ein Kind dazu, diesen Hügel hochzuklettern? Was treibt dich dazu, neue Dinge auszuprobieren? Es hat etwas mit unserem inneren Drang zu tun, weiter zu schauen, höher zu kommen, mehr zu können: uns zu entwickeln und zu daran wachsen.

Du kannst es selber verstärken, indem du Chancen ergreifst, Aufgaben oder Rollen auszuprobieren, die du noch nicht kennst. Wenn du die Herausforderungen suchst, um daran zu wachsen, hat das den positiven Nebeneffekt,

dass Perfektionismus oder Schamgefühl weniger werden. Wer Neues ausprobier, wird Fehler machen, ungeschickt sein und viel fragen. Und das ist gut so. Das geht allen so, die sich was trauen. Dein ganzes Leben lang kannst du so deine Grenzen ausloten und darüber hinaus wachsen.

drei Dinge nehme ich mir vor, mit denen ich mich weiterentwickeln möchte:



Welche drei Werte sind dir (heute) am wichtigsten?

3 DINGE

- 1
- 2
- 3

Was kannst du diese Woche für einen dieser Werte konkret tun?

„Echten Respekt erlangen wir, wenn wir den Kontakt miteinander suchen und die gegenseitigen Wertvorstellungen verstehen und akzeptieren. So können wir Bewunderung und Wertschätzung füreinander entwickeln.“ (Dalai Lama)

Wunder

Was es sein kann: ein unerwartetes, unerklärliches Ereignis – im religiösen Kontext Gott zugeschrieben



Andreas160578 / pixabay.com

6

Alles, was wir nicht mit dem menschlichen Verstand erklären können, oder was so unvorhergesehen eintritt, dass es uns besonders erstaunt – und erfreut – nennen wir manchmal ein Wunder.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt oder ein todkranker Mensch wieder gesund wird, nennen wir es oft ein Wunder. Auch manche Phänomene in der Natur sind wundersam.

Die Bibel erzählt von vielen Taten Gottes und Jesu Christi als Wunder. Es gilt als Beginn der Freudenzeit, des Reiches Gottes: „Blinde sehen wieder, Lahme gehen und Aussätzige werden rein; Taube hören, Tote stehen auf und Armen wird das Evangelium verkündet.“ (Lk 7,22).

Spannend wird es, wenn du selber auf dein Leben schaust: Hast du da schon ein Wunder erlebt? Gibt es Ereignisse/Erfahrungen/Beobachtungen, die dich völlig positiv überrascht haben und die du nicht erklären kannst?

Wenn dir gerade nichts einfällt, bleibe dafür offen. Es kann jederzeit passieren ...

Dinge, die wie ein Wunder sind:



Zukunftsorientierung

Was es sein kann: die Planung und Gestaltung der eigenen Zukunft in den Blick nehmen



© Yuri_B / pixabay.com

Die Zukunft liegt vor dir. Du kannst dir Ziele setzen und manches planen. Damit bereitest du dich gedanklich auf etwas vor, von dem du nie genau weißt, ob es auch so passiert. Vielleicht hast du in deine Pläne auch schon Verzögerungen, Widerstände und andere Möglichkeiten einbezogen? Wenn du nicht auf den Zufall setzt, nimmst du die Dinge selber in die Hand und bereitest dich so gut es geht darauf vor. Das hat den Vorteil, dass dich Unvorhergesehenes nicht so völlig überrascht und du selber Ziele entwickelst.

Welche drei Dinge planst du für deine Zukunft?

DREI POSITIVE DINGE
drei positive dinge

1.

2.

3.