

LICHT

Viele Menschen begleiten uns, helfen uns Ziele zu erreichen und bestärken uns. Jetzt sind sie an der Reihe:

- Wer hat gerade eine schwere Aufgabe zu meistern?
- Wem geht es momentan schlecht?

Zünde eine Kerze an und stelle sie in einen passenden Bereich.

KRAFT-WORTE

Ob Lebensmotto oder Lieblingszitat:

- Welche Worte und Sätze geben dir Kraft?

Hier kannst du sie aufschreiben und mit anderen teilen oder dir dein Lieblingszitat mitnehmen.



ZUCKER FÜR DIE SEELE

Du bist einzigartig. Davon spricht auch Gott in der Bibel.

Nimm dir ein Zuckerl und lass es dir beim Lesen der Botschaften auf der Zunge zergehen.



ICH BIN ICH

Oft ärgern wir uns über Fehler, anstatt uns auf das Positive zu konzentrieren:

- Was kannst du besonders gut?
- Was magst du an dir?

Suche Worte aus dem Stapel die dich beschreiben und mach dir einen Kalendereintrag mit Alarm, der dich an deine guten Eigenschaften erinnert.



EIN KOMPLIMENT

Bestärkende Worte tun gut.

- Was findest du toll an anderen?

Finde eine Person im Raum, der du gerne ein Kompliment machen möchtest. Geh zu ihr und sprich es aus.

HERAUSFORDERND

„Ich weiß, dass Gott nie mehr von mir verlangen wird, als ich ertragen kann. Ich würde mir nur wünschen, er würde mir nicht gar so viel zutrauen.“ Mutter Teresa

- Welche anscheinend unlösbaren Herausforderungen hast du schon gemeistert?

Löse für jede geschaffte Aufgabe einen Knoten aus dem Seil.



KRAFT-DIAGRAMM

Erlebnisse und Ereignisse können uns Kraft nehmen oder Kraft geben.
Blicke zurück auf dein Leben:

- Wann hattest du richtig Power, gute und schöne Zeiten?
- Wann ging es dir schlecht? Wann war deine Energie am Ende?

Zeichne in das Diagramm dein Leben mit allen Höhen und Tiefen ein.

ENERGIE-VERBRAUCH

Es gibt so viele schöne Dinge zu tun.

- Wofür setzt du deine Energie ein?

Nimm dir Perlen und verteile sie auf die Vasen, je mehr Perlen, desto mehr Energie verwendest du für die einzelnen Bereiche.

MACH DICH FREI

Ungewissheit kann beängstigend sein. Was macht dir Angst?

- Die Sorge, dass jemanden von der Familie, im Freundeskreis etwas zustößt?
- Der Gedanke an die Zukunft, nächste große Herausforderung?
- Dass etwas Schlimmes passieren könnte?

Schreib dir die Angst von der Seele und zerreiße/zerschneide den Zettel anschließend in viele kleine Teile – so kannst du Ängste Stück für Stück abbauen.

TEIL EINES GROSSEN GANZEN

Im Laufe unseres Lebens merken wir mehr und mehr, dass wir nur ein winziges Zahnrad in einem großen komplexen Werk sind. Doch auch unsere scheinbar kleine Rolle hat eine große Wirkung, wenn wir das Gesamtwerk Gottes betrachten.

- Welchen Unterschied machst du im Leben anderer?

Setze ein Puzzleteil an die richtige Stelle und sei so ein Teil des Gesamtwerkes.



MIT DIR – IMMER UND ÜBERALL

„Weil ich mich nicht auf mich selber verlassen kann, verlasse ich mich auf ihn, 24h am Tag.“ Mutter Teresa verließ sich auf Gott. Es ist gut zu wissen, in schwierigen Zeiten jemanden zu haben, der einem den Rücken stärkt.

- In welchen Situationen vertraust du auf Gott?

Schicke dein Vertrauen mit einer Seifenblase zu Gott – er ist da.



GEDANKENWIRRWARR

Unser Gehirn ist ein faszinierendes Organ, das jede Sekunde ca. 11 Millionen Sinneseindrücke verarbeitet. Bei so vielen Informationen fühlen wir uns manchmal überfordert und können keinen klaren Gedanken fassen.

- Was geht dir gerade durch den Kopf?

Nimm einen Stift zur Hand und schreibe alle deine Gedanken auf ein Blatt Papier ohne den Stift abzusetzen. Mache das eine Zeit lang und schau danach, welchen Gedanken du weiterverfolgen möchtest.

FALL AUS DEM RAHMEN

Unsere Erfahrung und Prägung schafft uns einen gedanklichen Rahmen, wie wir Dinge wahrnehmen und wie sie zu sein haben. Dies gibt uns einerseits Sicherheit, andererseits stecken wir auch in diesem Konstrukt fest.

- Wo stößt du an deine gedanklichen Grenzen?
- Stört dich etwas an kirchlichen oder gesellschaftlichen Strukturen?
- Würdest du gerne einmal aus dem Rahmen fallen und etwas ausprobieren?

Schreibe deine Gedanken auf ein Post-it und klebe dieses entweder innerhalb (Was hält dich gefangen?) oder außerhalb (Was würdest du gerne ändern/ausprobieren?) des Rahmens.

KRAFT-ORTE

Es gibt Orte, an denen man sich besonders wohlfühlt, Orte, an denen man Kraft schöpfen kann.

- Wo kannst du Kraft tanken?

Schreib deinen Kraft-Ort auf ein Post it und klebe es an die Wand.



KRAFT-MENSCHEN

Manche Menschen sind besonders gut im Motivieren. Sie wissen, wie sie dich aufbauen können.

- Wer unterstützt dich bei den Aufgaben deines Lebens?
- Wer steht dir in schwierigen Zeiten bei?

Schicke in Gedanken, per SMS, Mail oder WhatsApp ein DANKE an diese Personen.



FREUNDE-BUCH

Eine besondere Kraftquelle ist die freundschaftliche Beziehung zu anderen Menschen und zu Gott.

- Nimmst du Gott bewusst als Freund wahr?
- Welche Qualitäten schätzt du an deiner Freundschaft mit Gott?

Trage dich in Gottes Freunde-Buch ein.



KLAGEMAUER

Die Klagemauer in Jerusalem wird von Menschen aus aller Welt besucht. Vor ihr werden Gebete gesprochen. In die Ritzen werden kleine Zettel mit den Sorgen und Wünschen der Gläubigen gesteckt.

- Was macht dich traurig oder wütend?
- Wofür möchtest du beten?
- Wofür möchtest du danken?

Schreibe deine Gedanken auf einen Zettel und stecke diesen in einen Spalt der Klagemauer.

PROBLEM GELÖST

Oft stehen wir vor Herausforderungen und wünschen uns, dass sie sich einfach in Luft auflösen.

- Was bedrückt dich gerade?

Wirf einen Säuredrops symbolisch für ein Hindernis in den Wasserbehälter und schau zu, wie er immer kleiner wird und sich schlussendlich auflöst.



MEIN PERSÖNLICHER ANKER

Unsere Gesellschaft befindet sich dauernd im Wandel und bewegt sich mal schneller, mal langsamer um uns herum. Ein Anker bietet halt in stürmischen Zeiten.

- Was gibt dir Halt in deinem Leben?

Bewege dich durch den Raum, lasse ihn auf dich wirken und suche den Ort, an dem du dich am wohlsten fühlst. Markiere diesen Ort mit einem symbolischen Anker/einer Figur und komme dorthin zurück, wenn die Umgebung unruhig wird.

STRESSABBAU

Überschüssige Energie blockiert den bewussten Umgang mit unserem Körper. Doch können wir nicht in allen Situationen mit Sport, Tanz, Lachen oder ähnlichen Strategien diese Energie bewusst umwandeln.

- Welche Situationen versetzen deinen Körper in Ekstase?
- Wie gehst du mit Stress/überschüssiger Energie um?

Schnapp dir einen Antistressball und konzentriere deine Energie in deine Hände. Drücke nun sämtliche Anspannungen oder Stress von deiner Seele auf den Ball.

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN

Wir gehen durchs Leben und tragen dabei manchmal verschiedene Masken vor dem Gesicht. Teils machen wir das als Selbstschutz oder um Unsicherheiten zu kaschieren.

- Wer bist du?
- Was macht dich einzigartig?
- Welche Teile deines Körpers hast du besonders gerne?

Wirf einen Blick in den Spiegel und begutachte dich, als einzigartiges Werk Gottes.

