

Auskehr –
nach außen gehen



Brainstorming zum Satz eines Mönches:

Aufgabe:

Ergänzt reihum den Satz:

„.....“
„Wer bei Gott eintaucht, der

Auskehr –
nach außen gehen



Zukunftsübung: Etwas Neues angehen

Stelle dir einen normalen (All-)Tag in deinem Leben vor. Gibt es etwas, was du gerne einmal angehen/anpacken/beginnen/anders machen möchtest? Notiere es dir!

Austausch!

Auskehr –
nach außen gehen



Begleitutensil: Wort to go

Ziehe ein Wort-to-go-Kärtchen mit einem Zitat aus der spirituellen Tradition, das dir gefällt und dich im Alltag begleiten kann (z.B. im Geldbeutel, Handy, Pinnwand ...).

Auskehr –
nach außen gehen

Wahrnehmen und Wertschätzen

Stell dir drei Personen vor, die dir im Alltag begegnen, oder denke einfach an sie. Nimm wahr, welche Gefühle bei dir aufsteigen, wenn du an jede einzelne Person denkst.

Versuche ihnen nun innerlich und vom Herzen her Wertschätzung und Vertrauen zukommen zu lassen, vielleicht auch Liebe. Bleibe eine kurze Weile bei dieser Übung. Dann frage dich: Gelingt mir das? Bei wem leichter, beim wem schwerer?

Austausch nicht über die Inhalte der Übung, nur über das Erleben und nur kurz:
Wie erging es mir?

Auskehr –
nach außen gehen

Schöpfung bewahren

Denke an den morgigen Tag und gehe ihn innerlich durch. Welche Gelegenheiten wird er dir bieten, die Schöpfung zu bewahren? Was kannst du morgen für den Klimaschutz oder ... tun, wo wirst du Kompromisse machen müssen? Überlegt alle ca. 2 min.

Tauscht euch über eure Ideen aus und bringt euch gegenseitig auf weitere.