

Einkehr –
nach innen gehen



Mal-Übung: Mandala-Mitte

Sucht euch ein Mandala aus den Vorlagen aus. Ergänzt das Mandala jeweils auf eurer Seite des Blattes (da wo ihr sitzt oder steht), ohne miteinander zu sprechen. Lasst euch dabei von der Frage leiten: **Wer bin ich?**

Die Malphase wird intuitiv von der Gruppe gemeinsam beendet (Richtwert ca. 10 Minuten).

Austausch möglich!

Entscheidet, ob Ihr eure Erfahrungen einander erzählen wollt!

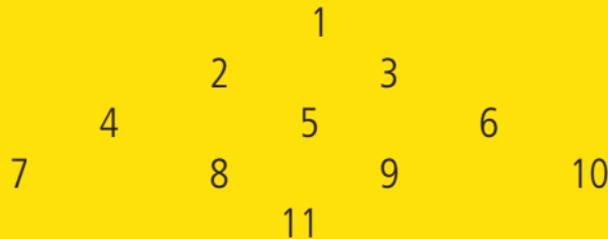
Ergebnisse können abfotografiert oder der eigene gemalte Abschnitt ausgeschnitten werden.

Einkehr – nach innen gehen



Kreative Schreibübung: Meine Quelle(n)

Nimm das Bild der Quelle mit auf deinen Platz. Schreibe alles auf, was dir spontan zu dem Bild und der Überschrift der Übung einfällt (Stichworte). Formuliere aus den Stichworten ein (oder mehrere) Elfchen (ein Gedicht aus 11 Worten in 5 Zeilen):



- 1. Zeile/1 Wort
- 2. Zeile/2 Worte
- 3. Zeile/3 Worte
- 4. Zeile/4 Worte
- 5. Zeile/1 Wort

Austausch ist nicht erforderlich!

Wenn die Gruppe möchte, kann sie sich die Elfchen gegenseitig vorlesen.

Einkehr – nach innen gehen



Kreative Schreibübung: Meine Mind-Map zur DANKBARKEIT

Im Alten Testament der Bibel steht in Psalm 139 folgender Vers: „Ich danke dir, dass ich so wunderbar gestaltet bin. Staunenswert sind deine Werke.“

Lass diesen Psalmvers auf dich wirken und überlege: **Wofür bist du dankbar?**

Schreibe nun in die Mitte eines Blattes **das Wort DANKE**. Bilde von dort aus Zweige, Äste und Blätter, die du mit deinen Gedanken zur Dankbarkeit ergänzt (Mind-Map).

Austausch ist nicht erforderlich!

Die Teilnehmenden entscheiden, ob sie am Ende eine Mitteilungsrunde machen wollen: Jede Person teilt unkommentiert mit, was sie erlebt hat oder was ihr wichtig geworden ist.

Einkehr –
nach innen gehen



Eine Mantra-Übung: Einen Satz singen oder summen

„Schweige und höre – neige deines Herzens Ohr – suche den Frieden!“

Setze dich bequem hin, so dass du eine Weile in Ruhe sitzen kannst. Lass dir den o.g. Satz über den QR-Code mehrmals vorsingen. Wenn du möchtest, summe ihn mit oder stimme mit in den Gesang ein.

Wer möchte kann gerne in einen anderen Raum gehen, um alleine zu sein.

Richtwert ca. 5 Minuten!

Lass es noch ein paar Minuten in dir nachklingen.



Austausch ist nicht erforderlich!

Mitteilungsrunde nach Bedarf: Jede Person teilt unkommentiert mit, wie es ihr ergeht!

Einkehr – nach innen gehen



Atem-Übung: Meine Reise nach innen

„Die längste Reise ist die Reise nach innen.“ (Dag Hammerskjöld)

Setze dich bequem hin, so dass du eine Weile in Ruhe sitzen kannst.

Lass dir folgende Anleitung über den **QR-Code** vortragen.

Nimm dir am Ende Zeit, eine Weile deinem Atem zu folgen,

ohne dich an einen bestimmten Gedanken zu binden

(Richtwert ca. 5 – 10 Minuten)

und lasse die Übung in dir nachklingen ...



Austausch ist nicht erforderlich!

Mitteilungsrunde nach Bedarf: Jede Person teilt unkommentiert mit, wie es ihr ergeht!