

Mich wahrnehmen



Schreibübung: Mein Name und ich

Schreibe jeweils die Buchstaben deines Vornamens auf ein Notizblatt senkrecht untereinander.

Notiere dann zu jedem Buchstaben einen Begriff, der etwas über dich aussagt, dich beschreibt.

Austausch:

Teilt euch gegenseitig mit, was euch zu eurem Vornamen eingefallen ist und was du über deinen Vornamen weißt (Herkunft, Bedeutung ...).

Mich wahrnehmen



Schreibübung: Jeder Mensch ist kostbar

1. Schreibe mindestens 3 positive Dinge auf, die du an dir magst bzw. schätzt!
2. Schreibe mindestens 3 positive Dinge/Eigenschaften auf, die du an der Person an deiner rechten Seite magst bzw. schätzt!

Austausch:

Teilt einander mit, was ihr über euch selbst aufgeschrieben habt und was euch zu der Person an eurer rechten Seite eingefallen ist.

Wie ist es euch mit dieser Übung ergangen?

Mich wahrnehmen



Meditationsübung: Kreislauf der Achtsamkeit

Mit der Meditationsübung „Kreislauf der Achtsamkeit“ (siehe Extrablatt) könnt Ihr durch das achtsame Wandern (mit der inneren Aufmerksamkeit) an eurem Körper entlang, ganz bei euch selbst sein.

Ihr könnt euch die Übung über euer Handy vorlesen lassen.

Man kann die Übung ca. 2 – 3 Mal wiederholen ...



Austausch:

Wenn Ihr wollt, könnt ihr euch über die gemachten Erfahrungen austauschen.

Mich wahrnehmen



Worte aus der Bibel: Gottes Ja zu deinem Leben

In der Bibel sind Worte/Sätze aufgeschrieben, die Menschen als Zuspruch Gottes für sich gehört haben. Ziehe aus den verschiedenen Bibelkärtchen einen Zuspruch für dich. Lies ihn und lasse ihn in dir nachklingen. Welche Gedanken, Gefühle kommen dir dazu?

Austausch:

Teilt euch einander den jeweiligen Zuspruch Gottes mit. Wenn du möchtest, kannst du sagen, was du dazu fühlst und denkst.

Mich wahrnehmen



Was jetzt ist

Es ist, wie es ist. Nimm wahr, was jetzt ist.

Dazu setze dich bequem auf deinen Stuhl, halte eine kurze Stille (jemand misst die Zeit von 2 min) und nehme wahr, was jetzt ist, also welche Gedanken bzw. Bilder aufsteigen, welches Körperteil sich meldet, was du empfindest, fühlst.

Jetzt beginnt die Übung – 2 min – jetzt endet sie.

Austausch:

Wie erging es dir? Was überrascht dich?

Mich wahrnehmen



Selfis

Nimm dein Smartphone und mache ein paar Selfis von dir.

Probiere verschiedene Haltungen, hantiere mit Dingen, die du schnell bei der Hand hast. Mache ruhig verschiedene Gesichter.

Was fällt dir auf? Was erzählen die verschiedenen Bilder über dich?

Wähle eines davon aus, welches du den anderen zeigen willst.

Austausch:

Zeigt euch gegenseitig eure Bilder.

Welches Bild hast du ausgesucht? Was erzählt es über dich?