

IMPULS ZUR FASTENZEIT

MAL OHNE PLAN

www.kath-kirche-kaernten.at/umwelt

5.3. - 19.4.2025

JESUS, IST EIN PLAN NÖTIG?

Jesus, du hast dich doch auch hin und wieder gefragt: „*Was mache ich hier eigentlich?*“ Mein Leben fühlt sich manchmal wirklich wie ein Puzzle an, bei dem ein Teil einfach nicht ins Bild passt. Und dann stehe ich da und frage mich: „*Ähem, was genau mache ich hier?*“ Aber hey, mich motiviert, dass du auch nicht immer genau wusstest, was der nächste Schritt ist. Bedeutet das nicht, dass es ok ist, wenn ich mal keinen Plan habe?

AUFGABEN

Mit oder ohne Plan, beide Phasen gibt es in unserem Leben und wie so oft spielt die innere Einstellung eine wichtige Rolle. Wenn man das Gefühl hat, keinen Plan zu haben, dann hilft, die Gedanken auf das zu lenken, was sich positiv anfühlt. Dabei unterstützen dich die folgenden drei Aufgaben:

AUSZEIT

Nimm dir einfach mal eine Auszeit, in der du bewusst aufhörst, ständig alles zu planen, und tust einfach, was sich im Moment richtig anfühlt.

SEI NEUGIERIG

Sei neugierig und frage dich sofort jetzt:
„Was passiert, wenn ich den Plan einfach mal loslasse und dem Moment mehr Raum gebe?“

SCHNELL NOTIERT

Setze einen Timer auf zehn Minuten und schreibe ohne nachzudenken auf, was dir in den Kopf kommt. Wahlweise kannst du auch zeichnen.

IMPULS

"TRÄUME DIR DEIN LEBEN SCHÖN
UND MACH AUS DIESEN TRÄUMEN EINE REALITÄT."

MARIE CURIE