

Übungen zum Einstimmen und für Zwischendurch

○ Die Schöpfung als Lehrmeisterin entdecken

Gehen Sie so oft es Ihnen möglich ist in die Natur. An Orte, wo Sie möglichst ungestört sind. Nehmen Sie wahr, was Sie sehen, hören, fühlen. Lassen Sie die Gedankenstürme - die sich möglicherweise einstellen - los, und kehren Sie immer wieder zur Wahrnehmung zurück. DA zu sein – IN der GEGENWART zu sein. In Gottes Schöpfung als Geschöpf Gottes. Nicht mehr und nicht weniger.

○ Genießen

Setzen Sie sich zwischendurch hin und trinken Sie eine Tasse Kaffee oder Tee. In Ruhe - ohne Ablenkung. Nehmen Sie den Geschmack wahr, die Zeit die Ihnen geschenkt ist – und den Genuss der das Herz erfreut.

○ Gebete neu entdecken

- Beten Sie das „**Vater unser**“ langsam, Wort für Wort und spüren Sie den einzelnen Worten nach - nehmen Sie wahr, was bei Ihnen anklingt.
- Beten Sie den **Rosenkranz** (wieder einmal) oder das **Jesusgebet**.
- Entdecken Sie Ihre **Lieblingsgebete** neu...

○ Den Körper wahrnehmen – atmen – dehnen und strecken

- Stellen Sie sich gerade hin.
- Schließen Sie die Augen – oder suchen Sie einen Ruhepunkt für Ihren Blick.
- Atmen Sie tief durch.
- Nehmen Sie wahr, wo Sie verspannt sind, wo Schmerzpunkte sitzen.
- Strecken und dehnen Sie sich.
-

○ Gestalten Sie die Informationsflut

Entscheiden Sie für sich was Sie lesen, sehen und wissen möchten.

Lesen Sie ein gutes Buch, sehen Sie einen Film der Sie entspannt.

○ Vergessen Sie nicht auf den Humor

Was bringt Sie zum Lachen?

○ Bleiben Sie mit Menschen in Kontakt

Pflegen Sie Ihre Herzens-Freundschaften – ist auch über Telefon und WhatsApp möglich.

***„... und dann muss man ja auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“***

(Astrid Lindgren)

