

„opportunity for changes“



**Eine Chance für neue Inspiration
zu mehr Achtsamkeit im Leben –
Meinungsaustausch unter Gleichgesinnten
in der Perspektive des christlichen Glaubens...**

	<u>Es geht in diesem Kurs um 5 verschiedene Aspekte:</u> meine Zukunftsvision mein Netzwerk mein Glaube meine Seele mein Körper <u>Wie kann die Gestaltung der nächsten fünf Wochen ganz konkret aussehen?</u> Du hast dieses Kursheft von http://opportunity-singletag.de/ [Stand 2022-05-05, Empfehlung: Broschüren-Ausdruck] Mache zu jedem Thema zuerst ein Brainstorming: Was fällt dir zu dem Themen-Stichwort ein? Was hast du dir hierzu schon einmal vorgenommen? Was ist dein persönlicher Stolperstein? Was ist dein Wunsch? Danach findest du auf jeder Doppelseite verschiedene Inspirationen: Such dir aus, was in deine Situation passt. Diskutiere darüber. Nimm dir am Ende etwas vor, das du dir auch aufschreibst. Lege z.B. ein Blatt in die Doppelseite ein oder klebe ein Post-It dazu. Schreibe ein Datum für eine „Wiedervorlage“ dazu und schau dir dann an, was in der Zwischenzeit passiert ist...

**Ich nehme mir in den nächsten 5 Wochen Zeit dafür
bewusst zu leben - immer am gleichen Wochentag:**

Datum: _____ Unterschrift: _____

**Herzlich willkommen,
du hast entschieden, dir Zeit für dich zu nehmen.**

Wie ist dieser Kurs entstanden? In Zeiten des Lockdowns stand ich – wie viele andere – vor der Frage, was ich vermisste und gerne getan hätte. Ohne feste Termine habe ich die Gelegenheit ergriffen zu überlegen, was mir wichtig ist und wie ich meinen Kalender wieder füllen möchte. So rückte das Thema „achtsam leben“ in meinen Fokus und welche konkreten Impulse der christliche Glaube dazu bietet...

Mein Ziel war ursprünglich einen online-Kurs zu entwickeln, in dem sich Single-Frauen Gedanken machen über ihre Lebensgestaltung und verbindliche Beziehungen.

Letztlich ist dieser Kurs eine Sammlung von Gedankenanstregungen geworden, die für Personen in jedem Familienstand interessant sein können.

Eine bereits bestehende Gruppe wie ein Hauskreis könnte gemeinsam diese 5 Themen zu mehr Achtsamkeit im Leben diskutieren.

Diesen Kurs könnte man auch allein als Selbst-Reflexion durcharbeiten.

Ein Zweierteam, bei dem eine der beiden Personen verwurzelt ist im christlichen Glauben, kann im persönlichem Gespräch konkrete Anregungen für die Frage nach dem Sinn des Lebens durch die christliche Perspektive reflektieren...

Termine für einen online-Kurs und Details zum Ablauf findet man hier:

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>

Manche Inspirationen wirst du vermutlich schonmal gehört haben. Doch nicht alles, was wir wissen, setzen wir um. Nicht alles, was uns gut tut, machen wir. Deswegen ist es gut, manches immer mal wieder zu hören.

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“
Antoine de Saint-Exupery => **Was ist dir gerade am Wichtigsten? Was ist deine Motivation, jetzt über Aspekte achtsamen Lebens nachzudenken?**

Die Anregungen auf den Folgeseiten helfen bei einer **Bestandsaufnahme** des eigenen Lebens: **Was ist?** gefolgt vom Blick auf das, was man sich wünscht: **Was soll sein?** Die einzelnen Ideen setzt dabei jede/r auf das eigene Leben bezogen um und passt sie individuell an. Nicht alles passt für jede/n in jeder Lebenssituation => **Was ist für dich dran? Wie bekommst du das?**

Konzentriere dich zuerst auf das, was für dich zentral ist.

Andere Anregungen können ja erstmal in eine Warteschleife. Beim Nachdenken hilft ein Blick in die Zukunft meist mehr als eine Vergangenheitsanalyse. Es ist zwar auch gut zu wissen, warum etwas zustande kam - Einfluss hat man auf die Gegenwart, um die Zukunft bewusster zu gestalten.

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!“ Franz Kafka

Wer sich ein Ziel setzen möchte, sollte das SMART tun:

S: spezifisch - M: messbar - A: akzeptiert - R: realistisch - T: terminiert

Wie es garantiert nicht gelingt, etwas zu verändern, ist ein Festhalten an Gedanken wie: „Mein Glas ist halbleer“ „Die anderen können das besser!“ „Das schaffe ich nicht!“ „Ich warte mal lieber ab!“ „Jetzt habe ich das einmal probiert, das hilft auch nicht!“ „Ich kann das nicht“ „Ich würde das schon gerne können wollen, aber ich habe die Fähigkeit dazu nicht!“

Nicht alles kann man aus eigener Kraft verändern.

Dieser Kurs basiert auf Selbstreflexion.

Vielleicht bist du in einer Situation, wo du externe Hilfe brauchst. Vielleicht ist für dich ein Coaching das Richtige, wo man mit einer geschulten Person zusammen die eigene Lebensgestaltung reflektieren kann.

<https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/christliche-spiritualitaet-coaching>

Vielleicht hilft dir eine Therapie, dich und deine Gedanken zu sortieren.

Ansprechpartner für individuelle Fragen sind z.B. auch

<https://www.telefonseelsorge.de/>

<https://hilfe.diakonie.de/telefonseelsorge>

<https://www.caritas.de> => Onlineberatung

<https://www.bzga.de/>

Veränderungen brauchen Zeit

Das beschreibt auch die Theorie der kognitiven Dissonanz: Bevor eine Einstellung verändert wird, findet unsere menschliche Psyche Wege, erstmal beim Bisherigen zu bleiben: <https://karrierebibel.de/kognitive-dissonanz/>

Das Programm der 12 Schritte zeigt ebenfalls, dass es Zeit braucht bis etwas umgestellt werden kann. Ursprünglich wurde es entwickelt für Selbsthilfe-Gruppen und wird verwendet in christlichen Endlich-leben Kursen. Es zeigt, dass Veränderung passieren kann, wenn man „kapituliert“ und eingesteht, dass es so nicht weitergehen kann... <https://www.anonyme-alkoholiker.de/downloads/Zw%C3%B6lf-Schritte.pdf>

Veränderungen sind eine Chance

Manche Veränderungen sind durch Umstände erzwungen, andere gewählt. Im Magazin Stern sind 5 Schritte vorgeschlagen, um Veränderungsfähigkeit aufzubauen: Akzeptieren, Zielen, Planen, Emotionalisieren und Umsetzen.

[<https://www.stern.de/wirtschaft/job/jobcoach--fuenf-tipps--wie-sie-mit-veraenderungen-weiter-kommen-9250190.html>]

Selbstwirksamkeit bezeichnet das **Vertrauen in sich selbst** und die eigenen Fähigkeiten, und hat auch die Facette sich selbst nicht zu überfordern...

(vgl. <https://www.swr.de/swr2/wissen/broadcastcontrib-swr-23308.html>)

Es lohnt ein Blick, worauf sich der Selbstwert gründet - der Mensch ist mehr als die eigene Leistung. Im Kurs kommt der Blick auf eigene Stärken...

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. 2 Timotheus 1,7

Los geht's...

Zuerst ein Blick auf die 5 Themen in diesem Kurs. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass der Mensch nach christlichem Verständnis im Leben eine Aufgabe hat. Also die Aspekte „was wird sein“ (Zukunftsvision) - „mit wem steht ein Mensch in Kontakt“ (Netzwerk) - „was gibt Halt im Leben“ (Glaube) - „was prägt einen Menschen“ (Seele) und „wie hat ein Mensch die Kraft eigene Aufgaben zu erfüllen“ (Körper).

⇒ Notiere dir, was für dich jeweils der zentralste Gedanke ist:

meine Zukunftsvision	
mein Netzwerk	
mein Glaube	
meine Seele	
mein Körper	

[Aufbruch, Neuanfang]

„Man muss etwas Neues machen, um etwas Neues zu sehen.“ (Georg Christoph Lichtenberg)

⇒ Was hindert mich daran, etwas zu verändern?

[Bucket List]

Eine Sammlung von dem, was man im Leben machen möchte trägt dazu bei, dass eigene Wünsche im Fokus bleiben.

<https://www.schreiben.net/artikel/bucket-list-7448/>

⇒ Was sind deine 5 Dinge, von denen du für dieses Jahr träumst?

[Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte...]

Jorge Luis Borge hat den Text verfasst, in dem er dazu aufruft bewusster zu leben und Prioritäten so zu setzen, dass man nichts bereut.

<https://www.zitate.eu/autor/jorge-luis-borges-zitate/190222>

[Eine Minute für mich]

Anselm Grün hat als letzten Vorschlag der „Rituale der Achtsamkeit“ sich mehrmals am Tag eine Minute Zeit für sich selbst zu nehmen. Was nehme ich gerade wahr, was brauche ich im Moment, damit es mir gut geht? So verlangsamt sich der Alltag und man wird achtsamer für die eigenen Bedürfnisse.

⇒ Wie wäre es, eine Woche mal „eine Minute für mich“ auszuprobieren?

Schau dir *heute in 5 Wochen* an, was dir bewusst wurde. Woran möchtest du weiterdenken? **[Was ich mir ich mir konkret vornehme]**

... für den nächsten Monat:

... für das dieses Jahr:

... für mein Leben:

Meine Zukunftsvision

Leitfragen für ein achtsames Leben:

- 1 Was würdest du gerne demnächst einmal machen?
- 2 Was könnte ein Motto deines Lebens sein?
- 3 Was ist dein Beitrag für eine gerechte, nachhaltige Welt?

[Offene ToDo´s]

Stress wird oft durch offene Aufgaben ausgelöst, v.a. wenn diese zeitlich kaum bewältigbar scheinen.

- ⇒ Was schiebst du schon lange auf?
- ⇒ Was möchtest du davon demnächst angehen?

[Vergangenheitsblick oder Zukunftsblick?]

Dale Carnegie ruft in „Sorge dich nicht – lebe!“ dazu auf, „kein Sägemehl zu sägen“ (Kapitel 11 Ausgabe 1993)

- ⇒ Wo verwendest du Zeit für etwas, das eigentlich der Vergangenheit angehören sollte?
- ⇒ Was verändert sich, wenn du hier in die Zukunft blickst?

[Gelassenheitsgebet]

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

- ⇒ Wie sieht dein Leben aus, wenn du es nach diesem Motto gestaltest?

[Nachhaltigkeit]

Den eigenen ökologischen Fußabdruck kann man z.B. hier berechnen:

<https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>

- ⇒ Welche Vorsätze hast du um nachhaltig, umweltbewusst und gerecht zu leben?
- ⇒ Was musst du tun, dass diese Vorsätze konkret verwirklicht werden?

[Motto formulieren]

„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“ (Augustinus)

- ⇒ Wofür brennst du?
- ⇒ Welche Spuren möchtest du in dieser Welt hinterlassen?
- ⇒ Was ist dann ein erster, konkreter Schritt um auf diesem Weg unterwegs zu sein?

[Fastenzeit auch mal zwischendurch]

In der Fastenzeit geht es um den bewussten Verzicht, das geht auch mal als kurzzeitigen Vorsatz losgelöst von der Zeit vor Ostern...

Bibelstellen zum Thema „meine Zukunftsvision“

1. Mose 12,2 Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.

Epheser 1,18 damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr berufen seid

Lied: You Are My All In All | Maranatha! Music (Lyric Video) - YouTube

Mein Netzwerk

Leitfragen für ein achtsames Leben:

- 1 Wer ist dein soziales Umfeld, mit wem verbringst du gerne Zeit?
- 2 Wo lässt du dich in deinem Leben auf andere Menschen ein?
- 3 Wie gehst du damit um, dass Menschen unterschiedliche Persönlichkeiten sind?

[Bestandsaufnahme der Beziehung zu anderen]

An welche Begegnungen denkst du gern zurück?

Für welche Kontakte bist du dankbar? Wann hast du dies das letzte Mal diese Person wissen lassen? Auf welchem Weg könntest du Dankeschön sagen?

- ⇒ Wo sind deine Wohlfühlorte bzw. deine Ankermenschen, also zu wem gehst du, wenn du Halt brauchst?

[Vorbilder]

„Alles, was uns begegnet, lässt Spuren zurück.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

- ⇒ Wenn du an die Menschen in deinem Umfeld denkst, was lernst ihr voneinander? Wo inspiriert ihr euch gegenseitig?

[Zweierschaft]

Jeder Mensch braucht andere, um an deren Leben Anteil zu haben und um mit sich selbst nicht alleine zu sein.

Wir Menschen haben unterschiedliche Erfahrungen gemacht und sind unterschiedliche Bindungstypen, so fällt es uns je nach unseren Erfahrungen in der Kindheit mal leichter, mal schwerer uns auf andere einzulassen.

<https://www.sichere-bindung.info/bindungstypen>.

- ⇒ Wie geht es dir im Kontakt mit anderen? Bist du jemand, der leicht auf andere zugeht? Was wünschst du dir in dieser Hinsicht?

Gemeinschaftlich verbindlich zusammen leben unabhängig vom Familien-

stand ist z.B. hier im Fokus <https://www.fachstellegemeinschaft.net/>

Netzwerke haben auch als Single: <https://www.soloundco.net/startseite>

In einer Zweierschaft sind zwei verbunden, teilen das was sie beschäftigt und treffen sich regelmäßig.

- ⇒ Mit wem erlebst du Verbindlichkeit? Mit wem könntest du dich regelmäßig treffen und Aspekte deines Lebens zu teilen?
- ⇒ Wer in deinem Leben darf dir ehrliche Fragen zu deiner Lebensgestaltung stellen?
- ⇒ Fällt dir jemand ein, auf den du zugehen könntest? Wer würde sich über eine Einladung von dir freuen?

[Stakeholder]

Diese Menschen sind bei einem Projekt diejenigen, die ein Interesse am Ergebnis haben.

- ⇒ Wer hat Interesse an deinem Leben?
- ⇒ Wer unterstützt dich bei dem, was du vorhast und wer spornt dich an?

[Miteinander gestalten]

„Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemacht hat.“
(Fjodor M. Dostojewski)

- ⇒ Gehe die Menschen in deinem näheren Umfeld in Gedanken durch, was könnte Gottes Gedanke sein, wenn er diese Menschen sieht?
- ⇒ Kommen dir Gedanken, wo du mit jemanden ins Reine kommen möchtest? Was ist ein konkreter nächster Schritt?

John Ortberg hat in seinem Buch „Jeder ist normal, bis du ihn kennen lernst. Wie zwischenmenschliche Beziehungen gelingen“ zwei Stachel-schweine auf dem Cover (Willow Creek Edition Projektion J 2004²). Um Nähe zu erleben, ohne sich verletzen ist es notwendig, dass diese sich den Bauch zuwenden, also sich selbst verletzbar machen.

- ⇒ Fällt dir eine Situation in deinem Netzwerk ein, wo dies dran ist?

[Sprachen der Liebe]

Die Sprachen der Liebe lauten:

- Anerkennung und Lob
- Materielles
- Unterstützung und Hilfsbereitschaft
- gemeinsam verbrachte Zeit
- Berührung

Die Zeitschrift Brigitte bietet diesen Selbsttest an:

<https://www.brigitte.de/liebe/beziehung/mach--den-test-und-finde-deine-sprache-der-liebe-heraus--13107478.html>

- ⇒ Kennst du deine bevorzugte Art, Wertschätzung zu zeigen? Woran merkst du, dass andere dich schätzen?

[Persönlichkeiten sind unterschiedlich]

Es gibt unterschiedliche Menschen und verschiedene Persönlichkeitstests.

z.B. Big 5 <https://bigfive-test.com/de>

z.B. Enneagramm <http://enneagramm-studio.de/teststart.php>

- ⇒ Kennst du Facetten deiner Persönlichkeit und kannst du einschätzen, wie du auf andere wirkst?

[Partnersuche und Partnerschaft]

vgl. Ehrig (Hrsg.) „ICH & DU – ein WIR“ MediaKern S. 61f/ S. 118

- ⇒ Wie würdest du Partnerschaft gerne leben?
- ⇒ Was suchst du im Gegenüber? Was ist der Grund dafür, dass du in Partnerschaft lebst / dir Partnerschaft wünscht?
- ⇒ Wie bereit bist du, dich auf ein Gegenüber einzulassen und Kompromisse einzugehen?

Bibelstellen zum Thema „mein Netzwerk“

Hebräer 10:24 Achtet aufeinander

1. Mose 2,18 Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei...

Lied: (368) Da berühren sich Himmel und Erde - Da Capo Chor - YouTube

Mein Glaube

Leitfragen für ein achtsames Leben:

- 1 Worin siehst du den Sinn des Lebens / wo ist dein Platz im Leben?
- 2 Wo nimmst du Gott wahr / Wie entdeckst du Gott?
- 3 Wo spielt die Bibel in deinem Leben eine Rolle?

[Wurzeln im Leben]

⇒ Was trägt dich im Leben und wo ist deine Quelle der Kraft?

[Sinn des Lebens]

„Sehnsucht ist der Beweis, dass der Geist höhere Seligkeit sucht.“ (Bettina von Arnim)

Sinnsuche beinhaltet auch oft die Frage nach dem Platz im Leben – vielleicht kann ein Gabentest Aufschluss bieten: <https://campus-d.de/wp-content/uploads/2021/04/Gabenfragebogen.pdf>

⇒ Was siehst du als deine Aufgabe in dieser Welt an?

[Christentum befreit vom Leistungsdenken]

In den Religionen geht es darum, dass der Mensch vieles tun muss um zu Gott zu kommen. Im Christentum macht Gott das Angebot... The FOUR fasst dies in vier Symbolen zusammen und stellt den Gedanken voraus: Ohne Gott geht der Mensch, der von Gott geschaffen wurde, am Sinn des Lebens vorbei: ♥ (Gott liebt mich) ÷ (Als Mensch lebe ich ge-trennt von Gott) † (Jesus gab alles für mich) ► (Wie entscheide ich mich?): <https://thefour.com/de/>

⇒ Was denkst du darüber?

[Wie entdecke ich Gott?]

Ortberg beschreibt in „Abenteuer Alltag“ verschiedene Zugänge zu Gott. Unterschiedliche Persönlichkeiten entdecken Gott auf unterschiedliche Arten, z.B. in der Stille, intellektuell, im Dienst für andere, in der Natur oder in Gemeinschaft mit anderen

⇒ Wie würdest du dich auf die Suche nach Gott machen?

[Zeit mit Gott]

Bewusst Momente im Leben zu haben um sie mit Gott zu verbringen nennen Christen „Stille Zeit“, einmal am Tag, oder einmal in der Woche...

⇒ Wie müsste diese Stille Zeit sein, dass du sie als Gewinn empfindest?

[Auseinandersetzung mit der Bibel]

⇒ Wo findet das in deinem Leben statt? Welche Wege der Vertiefung mit Bibeltexten kennst du?

Zum Vertiefen: Macht einen Termin aus und trifft euch zum „Bible Art Journaling“. Ihr braucht Material wie Stifte, bunte Papierstücke, oder auch ein Ausdruck eines Alphabetes in Kalligraphie das ihr abpausen könnt.

<https://bibleartjournaling.de/>

[Psalm 23]

Dieser Text ist einer der bekanntesten aus der Bibel. Hier ist eine Übertragung auf das heutige Leben: <https://www.jesus.de/nachrichten-the-men/nachrichten/psalm-23-der-herr-ist-mein-hirte/>

⇒ Welche Vorstellung von Gott hast du?

[Vergebung und Neuanfang]

Wer nachtragend ist trägt bildlich einer Sache oder einer anderen Person etwas nach. Vergebung kann befreien, der Gedanke der Vergebung ist aber auch nicht frei von Missverständnissen.

https://m.jesus.ch/news/beziehung/402952-vergebung_das_missverstandene_gebot.html

⇒ Was ist für dich Vergebung?

[Gott ist da, auch im Leid]

Gott wollte keine Marionetten. Menschen mit ihrem freien Willen entscheiden nicht immer zum eigenen Wohl und zum Wohl von anderen.

Das Gedicht „Spuren im Sand“ (https://www.evangeliums.net/gleichnisse/gleichnis_spuren_im_sand_gedicht.html) spricht davon, dass Gott da ist auch wenn man ihn nicht sehen kann.

⇒ Was bedeutet Vertrauen in Gott für dich?

[Inspirationen durch Podcasts]

Es gibt verschiedene Podcasts, die man z.B. auch bei Routinetätigkeiten laufen lassen kann, z.B.

www.stayonfire.de

<https://gebetshaus.org/medien/90-sekunden-hardfacts>

<https://hossa-talk.de/>

<https://worthaus.org/mediathek/>

⇒ Wann und wodurch lässt du dich inspirieren?

[Meditation der Verkehrszeichen]

In „Pimp your Faith. 77 Ideen die deinen Glauben voran bringen“ gibt es als Nr. 37 die Anregung Verkehrszeichen zu meditieren – welches ist für dich eine zentrale Anregung?

- Schnellstraße => Rücksicht nehmen
- Baustelle => Veränderung wagen
- Überholverbot => Vergleiche meiden
- Parkplatz => Pause machen
- Bushaltestelle => in Gemeinschaft sein
- Stoppschild => Regeln einsehen
- Fahrbahnunebenheiten => Probleme überwinden
- Sackgasse => Umkehren
- Anlieger frei => Reichtum teilen
- Spielstraße => Kind sein
- Steinschlag => Vergebung erfahren
- Fußgängerweg => Begleitet werden
- Ortseinfahrt => Heimat finden

Bibelstellen zum Thema „mein Glaube“

Psalm 121,2 Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!

Römer 8,39 Nichts kann uns von der Liebe Gottes trennen

Lied: (368) Stille vor dir, mein Vater - YouTube

Mein Körper

Leitfragen für ein achtsames Leben:

- 1 Wie ist deine momentane Balance aus Anspannung und Entspannung?
- 2 Wie sind deine Erfahrungen mit Stille, Atemübungen und Meditation?
- 3 Was ist dir wichtig in Bezug auf Sport und Ernährung?

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“
Teresa von Avila

[Ruhezeiten]

„Ruhe ist für die Seele der Anfang der Reinigung.“ (Basilius der Große)
Menschen brauchen Pausen, Inne-halten, Gelegenheiten Kraft zu schöpfen.

- ⇒ Wo in deinem Alltag sind diese Pausenzeiten? Was gibt dir Kraft? Hast du Ruhezeiten bewusst eingeplant?

Kurze Übungen könnten sein:

- sich in den Himmel auszustrecken und „nach den Sternen zu greifen“
- Sich bewusst dem Licht aussetzen, Sonnenstrahlen sammeln
- Farben in der Umgebung bewusst wahrnehmen
- Freiraum erleben und den Blick in die Weite richten

Vielleicht ist auch ein Stiller (Halb-)Tag einmal eine Option? Nimm dir Zeit für dich und mit Gott, ohne mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. Wo-rüber möchtest du nachdenken, was beschäftigt dich? Was wünschst du dir?
<https://www.erf.de/lesen/themen/glaube/muss-stille-zeit-stille-zeit-sein/2803-542-6961>

- ⇒ Wie / Wo / Wann erlebst du bewusst Stille?

[Stressempfinden]

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab!“ (Mark Aurel) - Ob eine Situation Stress auslöst, hängt ab von der Bewertung: <https://www.resilienz-akademie.com/abc-modell/>

- ⇒ Welche Gedanken kommen dir, wenn die Zeit knapper wird, die Aufgaben mehr und dir die Erholungsperspektive fehlt?

Wie gestresst eine Person ist kann man mit diversen Selbsttests ermitteln, auch im Blick auf Berufstätigkeit oder in Abgrenzung zu Burnout:

<https://www.mentavio.com/psychologische-selbsttests/dass21>
<https://www.bosch-sozialberatung.info/selbsttests/selbsttest-stress.html>
<https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/burnout-test/>

- ⇒ Wie hoch ist deine Stressbelastung? Was sind Anzeichen von Stress?
Welche Ursachen lösen Stress aus? Kennst du deine Energiefresser?

Eile mit Weile – geh langsam und komm schneller ans Ziel

- ⇒ Wäre das eine Alternative in der nächsten hektischen Situationen?

[Emotionen]

Will man eigene Gefühle wahrnehmen, braucht es die Teilschritte Erkennen
- Benennen - Zulassen - Loslassen

Um aufgestaute Emotionen los zu werden könnte man einmal an einem geeigneten Ort laut schreien...

Ein „Bauchgrummeln“ hat manchmal eine Botschaft

- ⇒ Was will es dir sagen? In welchen Situationen tritt es auf?
- ⇒ Wie ist dein Zugang zu deinen Gefühlen?
- ⇒ Welche Bedeutung haben deine Empfindungen in deinem Alltag?

[Atmen und Meditation]

„Und je freier man atmet, je mehr lebt man!“ (Theodor Fontane)

Eine Atemübung ist bewusst in den Bauch zu atmen: Ruhig sitzen oder liegen und die Augen schließen. Beobachten, was der Atem macht ohne diesen zu kontrollieren. Die Schultern entspannen, spüren wie sich das Zwerchfell hebt und senkt.

Jesus lädt alle ein, die mühselig und beladen sind, dass sie bei Gott aufatmen können: <https://www.erf.de/hoeren-sehen/erf-plus/audiothek/wort-zum-tag/matthaeus-11-28/73-3037>

- ⇒ Wo sind deine Orte und Momente, in denen du aufatmest?

Biblische Bezügen können die Basis einer Meditation sein:

- Christen haben die Vorstellung, ein Königskind zu sein: Wie verhält sich ein Königskind? Woher kommt dessen Würde?
- Ps 139 spricht davon, dass wir „wunderbar gemacht“ wurden (nicht dass wir vollkommen sind!): Alle Körperteile haben eine Funktion, für die man dankbar sein kann.
- Irische Segenswünsche wie „Gott sei vor dir...“ einmal bewusst wahrnehmen <https://www.aporismen.de/gedicht/21309>

[Ernährung]

Essen bewusst genießen und nicht hektisch Nahrung aufnehmen: Wie wäre es, ein Stück Obst mit allen Sinnen zu genießen, es anzuschauen, zu riechen, zu ertasten, bevor du es schmeckst?

Menschen empfinden Hunger manchmal aus emotionalen Bedürfnissen, als Belohnung, aus Langeweile, um Erinnerungen zu wecken oder aus Frust, Stress, Einsamkeit => Beobachte einmal eine Woche lang, was du warum zu dir nimmst.

<https://www.dein-masterplan.de/test/>

Gesund essen und kochen wird mit vielen Konzepten beworben. => Was ist dir wichtig in Sachen Ernährung?

[Sport]

„Es würde alles besser gehen, wenn man mehr ginge.“ (Johann Gottfried Seume)

- ⇒ Welche Sportarten liegen dir? Wie viel Sport pro Woche tut dir gut? Was hilft, auf dieses Maß an Bewegung zu kommen?

Bibelstellen zum Thema „mein Körper“

1.Korinther 6:19 Leib als Tempel des Heiligen Geistes

Matthäus 11,28 Kommt zu mir, die ihr beladen seid, ich gebe euch Ruhe.

Lied: ALL WHO ARE THIRSTY | Vineyard Worship feat. Brenton Brown

Meine Seele

Leitfragen für ein achtsames Leben:

- 1 Was kannst du, was zeichnet dich aus?
- 2 Was hat dich geprägt im Leben?
- 3 Wo bist du barmherzig dir selbst gegenüber?

[Dankbarkeit]

Es gibt eine Geschichte, in der ein Mensch für jeden schönen Moment eine Bohne von einer Tasche in die andere legt:

<https://www.zeitblueten.com/news/die-gluecksbohnen/#:~:text=Immer%2C%20wenn%20er%20w%C3%A4hrend%20des,gab%20sie%20in%20die%20rechte.>

- ⇒ Wie wäre es ein Notizbuch anzufangen, in dem du abends drei Dinge notierst, für die du am Tag dankbar warst? Vor allem, wenn der Tag nicht nur Positives gebracht hat: Wofür bist du (dennoch) dankbar?

[Balance im Dreifachgebot der Liebe]

Udo Hahn schreibt darüber, dass eine Balance aus Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe eine Gratwanderung darstellt. <https://web.ev-akademie-tutzing.de/rotunde/index.php/das-dreifachgebot-der-liebe/> siehe Matthäus 22

- ⇒ Welche Facette fällt dir leicht umzusetzen?

[Wie bin ich geworden wer ich bin?]

- ⇒ Was hat dich geprägt? Was sind feste Bestandteile deiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung?
- ⇒ Nicht jede Kind-Eltern-Beziehung ist frei von Konflikten - Was möchtest du deinen Eltern sagen, was du ihnen verdankst?
- ⇒ Wir haben alle unterschiedliche Glaubenssätze ins uns - welche innere Stimmen solltest du zum Schweigen bringen?
- ⇒ Was kannst du ausmisten, welchen Ballast loswerden (emotional und auch materiell gesehen...)?
- ⇒ Ist es für dich nötig, bewusst von etwas Abschied zu nehmen?
- ⇒ Beim „Jakobsweg für zu Hause“ werden an Tag 7 drei Fragen gestellt als Dreischritt Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft also „Woher komme ich? Wo stehe ich heute? Wohin möchte ich gehen?“
Wie beantwortest du diese Fragen für dich?
- ⇒ Wo lebst du Eigenständigkeit, was hilft dir zur autonomen Lebensführung?
- ⇒ Ein bekannter Text ist von [Dietrich Bonhoeffer - Wer bin ich? lyrics \(lyricstranslate.com\)](https://lyricstranslate.com/) – was sagt dir persönlich dieses Lied?
- ⇒ Kann das Lied [„Du bist Du, das ist der Clou - YouTube](#) für dich eine Perspektive sein?
- ⇒ Wir können über unsere Vergangenheit jammern oder diese bejahen: „Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen!“ Pearl S. Buck – Was ist für dich dran?
- ⇒ Es gibt verschiedene Persönlichkeitstests, z.B. BigFIVE oder diesen: <http://www.martindrogat.de/navika.html>

[Du bist einmalig]

lautet der Titel eines Kinderbuches von Max Lucado. Es ist hier vorgestellt:
[Du-bist-einmalig.pdf \(rpi-virtuell.de\)](https://www.rpi-virtuell.de/Du-bist-einmalig.pdf)

„Lass dir von niemandem, auch nicht von dir selbst, dein Selbstvertrauen rauben.“ (Orison Swett Marden)

- ⇒ Wie gelingt dir das? Was macht dich selbstbewusst?
- ⇒ Was ist die Basis deines Selbstwertes?

[nur für heute – aber nicht heute]

„Gott gib mir die Gnade, mit Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)

- ⇒ Wie sieht dein Leben aus, wenn du es nach diesem Prinzip lebst?

Einmal trug ich Gegenstände etwas umständlich, und meinte dass mich jemand deswegen komisch anschaut. Ich murmelte „Ich weiß, es geht besser...“ und hörte ein „aber nicht heute!“ Für mich ein Schlüsselerlebnis.

- ⇒ Wo ist es nötig, barmherzig mit dir selbst zu sein?

[Zeit und Kraft einteilen]

Nein sagen:

- ⇒ In welchen Situationen fällt es dir (nicht) leicht nein zu sagen? Wo hast du dich treiben lassen? Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich hinterher gefühlt? Was leitest du daraus für deine Zukunft ab?
- ⇒ Welche Prioritäten setzt du im Leben?
- ⇒ Mut haben ist manchmal eine Zumutung – wie sieht das bei dir aus?

[Kunst]

Betrachten, was ein anderer geschaffen hat, kann eine neue Inspirationen im Leben geben und Denkperspektiven erweitern.

- ⇒ Wie wäre ein Museumsbesuch? Das geht auch online:
<https://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen>

[Was ist kann]

Kennst du deine Kompetenz-Bilanz, was du bis wann schon geschafft hast?

- ⇒ Notiere deine Stärken, deine Ressourcen und freue dich daran...

[Horizont weiten]

Oft hat man Chancen, anderen etwas Gutes tun. Das kann tatkräftige Unterstützung sein, oder Spendenbereitschaft, oder...

- ⇒ Welche Möglichkeit hast du heute, nächste Woche, nächsten Monat?

Bibelstellen zum Thema „meine Seele“

Psalm 139 wunderbar geschaffen

Matthäus 6,33 Setzt euch zuerst dafür ein, dass sein Wille geschieht.

Dann wird er euch mit allem anderen versorgen

Lied: Open The Eyes of My Heart | Maranatha! Music (Lyric Video)

Verwendete Inspirationen [Kursheft und weiterführende Anregungen auf <http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes>]:

Carnegie, Dale: Sorge dich nicht – lebe! Die Kunst zu einem von Ängsten und Aufregungen befreiten Leben zu finden. Scherz 1993⁶⁵

Grün, Anselm: Rituale der Achtsamkeit. Vier-Türme-Verlag 2016

Grün, Anselm: Zur inneren Balance finden. Was das Leben leichter macht. Herder 2006.

Keil, Verena / Schol, Nicole (Hrsg.): Pimp your Faith. 77 Ideen die deinen Glauben nach vorn bringen. GerthMedien.

Klingenberger, Hubert: Lebenspläne. 30 Impulse für selbstbestimmte Entscheidungen. Themenkarten für Biographiearbeit, Seminare, Coaching. Don Bosco 2015

Küstenmacher, Werner Tiki / Seiwert, Lothar J.: simplify your life. Einfacher und glücklicher leben 2004¹³

Ortberg, John: Jeder ist normal, bis du ihn kennen lernst. Wie zwischenmenschliche Beziehungen gelingen. Willow Creek Edition Projektion J 2004²

Ortberg, John / Barton Ruth Haley: Abenteuer Alltag. Ein ganz normaler Tag mit Jesus. Teilnehmerbuch. Willow Creek Edition 2003

Royer, Hans Peter: Nach dem Amen bete weiter. Im Alltag mit Jesus unterwegs. Hänssler 2005⁴

Schlüter, Christiane: Der Jakobsweg für zu Hause. In 52 Schritten auf dem Weg zu mir selbst. GU 2012

Neugierig geworden? Anregungen zum Vertiefen

[absichtlich nicht in alphabetischer Reihenfolge, aber dafür mit thematischem Stichwort und manchmal nur noch antiquar erhältlich]:

Warren, Rick: **Leben mit Vision. Wozu um alles in der Welt lebe ich?** Projektion J [Sinn des Lebens]

Mack, Oliver J.: **Stille. 40 praktische Schritte, Stille in deinem Alltag zu finden.** Cutting Edge Selection [Stille bewusst gestalten, auch am Beispiel eine Woche mit Psalm 46]

Rohr, Richard / Ebert, Andreas: **Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele.** Claudius [unterschiedliche Persönlichkeitstypen verstehen]

KreaTalento. **Entdecken, wozu ich fähig bin.** AFG (Amt für Gemeindedienst) [Gabentest als Kartenspiel]

Lucado, Max: **Du bist einmalig.** Hänssler [Nähe zu Gott]

Malisic, Heike / Nordstrand, Beate: **Body Spirit Soul. 365 Impulse für ein ganzheitlich leichteres Leben.** SCM [tägliche Andachten]

Lenzen, Christoph: **Lass dich fallen und flieg! Wie der Glaube vom Kopf ins Herz gelangt.** SCM Edition Aufatmen [Glaube an Gott]

Marc, Ursula: **Nicht wie bei Räubers. Vierzehn Abenteuer für große und kleine Leute.** D&D Medien [Beziehung zu Gott leben]

Lucado, Max: **Leichter durchs Leben. Inspirationen aus Psalm 23.** Gerth Medien. [Ängste Sorgen und Unzufriedenheit]

Stutz, Pierre: **50 Rituale für die Seele.** Herder Spektrum [Lebendigkeit im Alltag, Leib und Seele gehören zusammen]

Yaconelli, Mike: **Gott liebt Chaoten. Warum wir nicht ständig besser werden müssen.** Edition Aufatmen [Stille Zeit ohne Perfektionismus]

Choppich, Erika J. / Paul, Margret: **Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind.** Allegria [Vergangenheitsbewältigung von Prägungen und Glaubenssätzen]

Sandford, John & Paula: **Umgestaltung des inneren Menschen.** Asaph-Ratgeber [Prägungen erkennen und verändern]

Gundlach, Martin: **Das haben meine Eltern gut gemacht! Was ich als Kind gelernt habe – und meiner Familie weiter geben will.** R. Brockhaus [Beziehung zur Herkunftsfamilie]

Lelord Francois: **Hector und die Entdeckung der Zeit.** Piper [Roman über Glück, Liebe, Zeit]

Nadolny, Sten: **Die Entdeckung der Langsamkeit.** Piper [Roman zum Thema Entschleunigung]

Lewis, Clive Staples: **Dienstanweisung an einen Unterteufel.** Herder Spektrum [Anfechtung]

Tschage, Tina: **Gott, mein Nächster & Ich.** SCM [Doppelgebot der Liebe]

Frisch, Max: **Fragebogen.** Suhrkamp [Anregungen zum Nachdenken über sich]

Seiwert, Lothar J.: **Mehr Zeit für das Wesentliche. Besseres Zeitmanagement mit der Seiwert-Methode.** mvg [Zeitmanagement]

Ahlbrecht, Jörg: **Finde deinen Lebensrhythmus. Über die Kraft eines ausgewogenen Lebens.** GerthMedien [Rhythmisierung von Leben und Glaube]

Mack, Cornelia: **Endlich mehr Zeit. Freiräume im Alltag schaffen.** SCM [Zeit für die wichtigen Dinge]

<http://opportunity-singletag.de/kurs-opportunity-for-changes/>



kontakt@opportunity-singletag.de

Einmal ist keinmal? Anregungen für weitere Kurse:

Jeder Mensch sollte die Möglichkeit bekommen diese Fragen zu stellen, seine Meinung zu sagen und den Glauben zu entdecken. Also sein persönliches Abenteuer zu erleben.

<https://alphakurs.de/was-ist-alpha>

Programm zur Entfaltung / Stabilisierung deiner Persönlichkeit

<https://www.endlich-leben.de/>

10-Wochen-Kurs „Body Spirit Soul konkret“: Gemeinsam mit anderen lernen, gut für uns zu sorgen, für Körper, Seele und Geist

<http://bodyspiritsoul.de/>

Bibellesepläne zu verschiedenen Themen <https://my.bible.com/> oder YouVersion BibelApp