

ES GEHT GLEICH LOS: UNSER ZOOM TREFFEN

Neujahrscamp 2023-24



EINSTIEGSRUNDE.

Erzähle von

- a) einem besonders friedvollen Moment
- b) einem Highlight oder
- c) einem Aha-Moment des Camps



ELFCHEN

- Friedvoll
 - Essen bis
 - Der Gürtel drückt
 - War gestern: Heute gibt's
 - Vietnamesisch
- Ein Wort
 - Zwei Worte
 - Drei Worte
 - Vier Worte
 - Ein Wort

WAS SIND DEINE LEITSTERNE?

Tipp: Schreibe sie in dein Journal oder
hefte sie an den Spiegel

LEITSTERNE SIND:

Werte, Qualitäten, Ideen, die dir
Orientierung geben können.

BEISPIEL FÜR LEITSTERNE

- Discernment: Entscheidungskraft - What eats me? What feeds me?
- Friedvolle Stille
- Zuversicht
- Verbundenheit
- Dankbarkeit
- Gesundheit first

SCHREIBE EINE LISTE DEINER LEITSTERNE

Beispiel

1. Friedvolle Stille,
2. Gesundheit first,
3. Kirche im Dorf lassen,
4. ...

LEITSTERNE POLIEREN

1 - Das erste, was mir zu diesem Leitstern einfällt, ist ...

2 - Seine Auswahl hat mit diesem tieferliegenden Wunsch oder Thema zu tun ...

3 - Ich habe ihn schon mal erlebt und zwar als ...

4 - Wenn dieser Leitstern aktiv ist, fühle ich ...

5 - Vorbilder für diesen Leitstern sind ...

6 - Wenn ich diesem Leitstern folge, werde ich ...

7 - Mein nächster Schritt ist ...

8 - Um meinen Leitstern nicht aus dem Blick zu verlieren, will ich ...

^Schreibe nun zu allen einigen der oben genannten Satzanfänge, die dich jetzt besonders ansprechen. Ca. 10 - 15 Min



Elf
Worte aber
viel mehr Gewicht
als geahnt in diesem
Gedicht



UNSERE LEITSTERNE

Lasst uns sammeln

BIRGITS MAGISCHE
METHODE:
TRÄUME AUF DIE
ERDE HOLEN MIT
DREI
JAHRESVISIONEN

Wenn du an deine Wünsche und Ziele für das neue Jahr denkst:

- Was wäre ein gutes Ergebnis, eine gute, angenehme, wohltuende Entwicklung, mit der du höchst zufrieden oder gar glücklich wärst?

5 Minuten schreiben

JAHRESVISION

Wenn du an die kommenden Monate bis Jahresende denkst:

- Was wäre eine grandiose, wunderbare, über die Maßen gute Entwicklung und ein unerwartet tolles Ergebnis, auf das du kaum zu hoffen gewagt hast?
- 5 Minuten schreiben

JAHRESVISION

Wenn du an deine Wünsche und Ziele für das neue Jahr denkst:

- Was wäre eine unfassbar tolle, völlig unerwartete, glückliche Entwicklung, ein Ergebnis das deine bisherigen Hoffnungen übertrifft und jenseits deiner bisherigen Vorstellungskraft liegt?
- 5 Minuten schreiben

TRÄUME AUF DIE ERDE HOLEN

- Wenn du deine drei Visionen liest:
 1. Was fühlst du?
 2. Wovon bist du überrascht?
 3. Was erkennst du?
 4. Welchen Impuls hast du?

Schreibe auch hier fünf Minuten



DEINEN LEITSTERNEN FOLGEN

Zum Beispiel im regelmäßigen Impulstreffen jeweils zu Monatsbeginn. Schau mal auf Schreiben-zur-Selbsthilfe.com



„Ein Rauch verweht,
ein Wasser verrinnt,
eine Zeit vergeht,
eine neue beginnt.“
~ Joachim Ringelnatz ~

Abschlussrunde: Welche Farbe verleihst du dem neuen Jahr?