DER OFENSTEIN-PROZESS · RAUM 1 · WOCHE 3

Mit freundlichen Augen

Wir beginnen im Hier und Jetzt. Nicht mit dem Versuch, Erinnerungen zu finden, sondern mit einer freundlichen Frage an den Menschen, der du heute bist.

In solchen Momenten werde ich streng mit mir:

Ein gewöhnlicher Moment reicht. Zum Beispiel ein kleiner Fehler oder ein müder Abend.

So klingt mein innerer Satz:

Du musst keine Kindheitserinnerung finden. Ein heutiges Gefühl oder ein innerer Satz beweist nichts über deine frühe Vergangenheit.

DER OFENSTEIN-PROZESS · RAUM 1 · WOCHE 3

Ein freundliches Zeichen für mich

Nimm einen Stift, zwei Farben oder einige Papierschnipsel. Gestalte eine kleine Form, ein Wort oder ein Zeichen dafür, wie du dir heute begegnen möchtest. Kein Talent und kein Kinderfoto nötig. Es gibt hier nichts zu deuten.

So könnte mein freundliches Zeichen aussehen oder heißen:

Welchen Satz möchte ich dem Menschen von heute dazu schenken?

Das ist freies Gestalten, keine Auswertung von Symbolen. Wenn du magst, darf auch ein stiller Wunsch, ein Dank oder ein Gebet darin Platz finden. Du kannst den gesamten Impuls auslassen.

DER OFENSTEIN-PROZESS · RAUM 1 · WOCHE 3

Mein kleiner Schritt im Alltag

Selbstfürsorge und Selbstliebe dürfen klein beginnen. Wähle einen gewöhnlichen, sicheren Moment. Halte kurz inne, wenn du streng mit dir wirst, und probiere einen Satz aus, den du dir selbst glauben kannst.

Mein Satz für diese Woche:

Zum Beispiel: „Ich darf mir Zeit lassen." · „Ein Fehler nimmt mir nicht meine Würde." · „Ich darf Hilfe annehmen."

Welche kleine Handlung der Selbstfürsorge folgt darauf?

Zum Beispiel eine Pause, etwas Warmes trinken, etwas Schönes gestalten, Unterstützung erbitten oder eine Grenze freundlich benennen.

Selbstliebe ist hier kein Gefühl, das du erreichen musst, sondern ein respektvoller Umgang mit dir. Eine konkrete kleine Fürsorgehandlung genügt.

DER OFENSTEIN-PROZESS · RAUM 1 · WOCHE 3

Was ich mitnehmen möchte

Das habe ich in dieser Woche bei mir bemerkt:

Diesen freundlichen Satz möchte ich behalten:

Was wünsche ich mir für den nächsten Schritt – in meinen eigenen Worten?

Optionaler Abschluss: ein stiller Dank, ein Gebet oder einfach ein freundlicher Wunsch an dich selbst. Wenn etwas schwer wird: im Raum orientieren, pausieren und bei Bedarf Unterstützung suchen.