ENTWICKLUNGSRAUM 1 · WOCHE 4 · 01 / 04

Was ich mitnehme

Ein guter Abschluss muss nichts abschließen. Sammle nur, was für dich jetzt Bedeutung hat.

Aus den vergangenen Wochen darf Schönes, Schwieriges und noch Ungeklärtes nebeneinander stehen. Du musst keine vollständige Geschichte erzählen.

Das möchte ich aus meiner Herkunft bewahren:

Das trägt mich heute – auch wenn es erst später in mein Leben gekommen ist:

Das möchte ich nicht mehr automatisch weiterführen:

Eine offene Stelle darf offen bleiben. Du bestimmst selbst, was du betrachten möchtest.

ENTWICKLUNGSRAUM 1 · WOCHE 4 · 02 / 04

Mein Baum

Kreativübung – ohne Können, Leistungsdruck oder Symboldeutung.

Zeichne deinen Baum in den freien Raum: Wurzeln, Stamm, Zweige, Blätter, eine Blüte oder eine Frucht. Du kannst auch nur Wörter, Farben oder Formen verwenden. Schreibe dazu Menschen, Orte, Werte, Fähigkeiten und neue Möglichkeiten – so, wie es für dich passt.

Was an meinem Baum möchte ich bewahren? Wo darf noch etwas wachsen?

Dein Bild ist kein psychologischer Test. Niemand muss daraus eine Bedeutung herauslesen.

ENTWICKLUNGSRAUM 1 · WOCHE 4 · 03 / 04

Mein Schritt ins heutige Leben

Eine kleine Entscheidung, die an einem gewöhnlichen Tag möglich ist.

Wähle jeweils höchstens einen Schritt. Du kannst ihn ändern oder auslassen. Nicht Durchhalten zählt, sondern ein freundlicher, passender Versuch.

Etwas Gutes bewahren – das möchte ich wieder einmal tun:

Selbstfürsorge – das möchte ich mir diese Woche zugestehen:

Selbstliebe – so möchte ich beim nächsten Missgeschick mit mir sprechen:

Vielleicht: „Ich darf mir Zeit lassen." / „Ich kann um Hilfe bitten." / „Ich übernehme Verantwortung, ohne mich abzuwerten."

Mein kleiner Versuch für morgen (wann, wo und möglichst leicht):

Ein sicherer kleiner Schritt reicht. Keine schwierigen Gespräche und keine Versöhnung sind erforderlich.

ENTWICKLUNGSRAUM 1 · WOCHE 4 · 04 / 04

Was weiterwachsen darf

Ein Abschluss mit Offenheit. Du musst nichts erledigt oder verstanden haben.

Was hat mich in diesen vier Wochen berührt oder überrascht?

Ein Augenblick von Freude, Geborgenheit oder Selbstfürsorge, den ich wiederholen möchte:

Welches Gefühl möchte ich künftig besser wahrnehmen oder ausdrücken?

Ein kleines Abschlussritual – freiwillig

Setze dich für einen Augenblick ruhig hin oder geh ans Fenster. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Wenn du beten magst: „Gott, begleite mich dabei, das Gute zu bewahren und freundlich weiterzuwachsen. Amen.“ Ohne religiöse Sprache: „Ich achte meine Geschichte und gebe meinem heutigen Leben Raum.“

Der nächste Entwicklungsraum heißt „Was du fühlst“. Du darfst jederzeit hierher zurückkehren.