



Spiritueller Werkzeugkasten Übung: Innehalten am Abend

- Ich werde still und spüre meinen Atem
- Ich nehme wahr, wie ich da bin
- Ich richte mich innerlich auf Gott aus, so wie mir das jetzt möglich ist
- Was bewegt und berührt mich jetzt von dem, was ich heute erlebt habe?
- Möglichst ohne Wertung und Urteil blicke ich auf diesen Tag
- Wo habe ich mich ermutigt – getröstet – hoffnungsvoll erlebt
- Und wo eher misstrauisch – ängstlich – entmutigt?
- Ich stelle mir vor, dass ich das, was mich belastet, Gott übergebe, ihm überlasse
- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den nächsten Tag und bitte um Gottes Nähe und Hilfe.

Astrid Alt

aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben