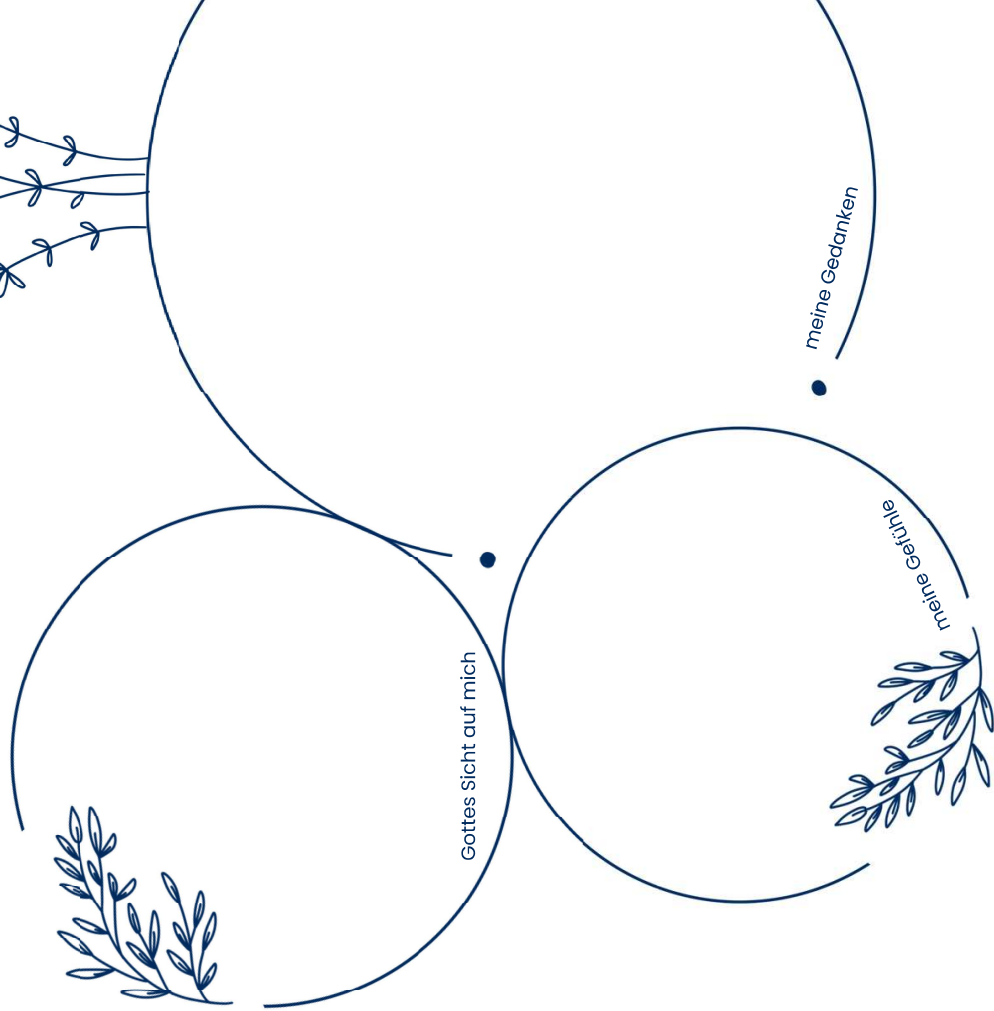


# REFLEXION

## Wie steht es um dein Herz?



## Anleitung

Du brauchst:

- einen ruhigen Ort
  - Schreib- und Malstifte
  - dein ausgedrucktes Arbeitsblatt
  - Setz dich bequem hin; vielleicht magst du deine Hände auf Brust und Bauch legen oder locker auf den Beinen ablegen.
  - Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.
  - Was fühlst du gerade? Welche Gefühle kannst du in deinem Körper und in deinem Inneren wahrnehmen? Kannst du sie benennen? Oder ihnen eine Farbe geben?
  - Schreibe oder male deine momentanen Gefühle in das Herz auf deinem Arbeitsblatt. In Worten, Farben oder Formen ...
  - *(Manchmal ist dein Kopf vielleicht so voll, dass es helfen kann, zuerst alle Gedanken aufzuschreiben und danach erst die Gefühle.)*
  - Schließe wieder die Augen und atme tief durch.
  - Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Schreibe sie auf. Kannst du auch ihnen eine Farbe geben? Dann mal sie doch bunt an.
  - Schau dir das Ergebnis an. Was fällt dir auf? Kannst du Zusammenhänge erkennen? Gibt es einen Schwerpunkt?
  - Nimm dein Herz mit deinen Gedanken und Gefühlen und komm damit zu deinem Gott. Wie ein Kind seinen Eltern sein selbst gemaltes Bild zeigt, kannst du mit deinem Herzen zu Gott kommen und ihm alles zeigen.
  - Danke ihm, dass er dich wunderbar gemacht hat und er dich durch und durch kennt und liebt!
  - Frag ihn, was er dir dazu sagen möchte. Wie er dein Herz sieht! Vielleicht kommt dir als Antwort ein Bibelvers oder Liedtext in den Sinn oder du fühlst z.B. sehr intensiven Frieden oder Annahme.
  - Nimm das für dich an und schreibe oder male es auf!
  - Gibt es Gedanken oder Gefühle, die du gern mit Gottes Gedanken/ Gefühlen über dich austauschen willst?
  - Schließe ein letztes Mal die Augen und atme tief ein und aus. Danke Gott für alles, was er dir gezeigt hat und halte es in deinen Gedanken und Gefühlen fest = bewahre es in deinem Herzen.
- Ich empfehle dir, diese Reflexion am Morgen zu machen, bevor du in deinen Tag startest! Je nachdem wie viel Zeit du dir nehmen möchtest, kannst du sie sehr ausführlich machen oder auch verkürzen, indem du beispielsweise das Schreiben und Malen weglässt. So lässt sich auch zwischendurch im Alltag immer wieder ein kurzer Herzens-Check-Up machen.