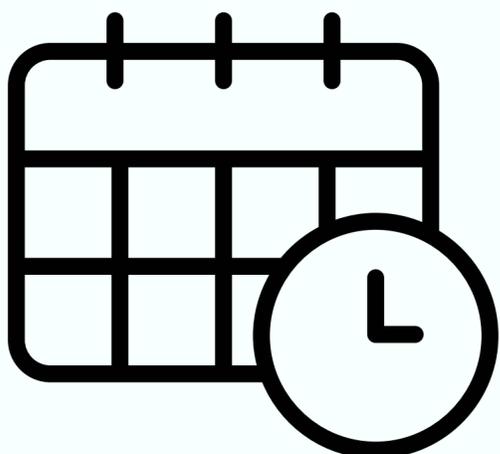




RÜCKBLICK AUF JAHRES- ZEITEN

*die letzten Monate, die letzten Erlebnisse, die
letzten Gefühle, die letzten To-Do`s*

2024

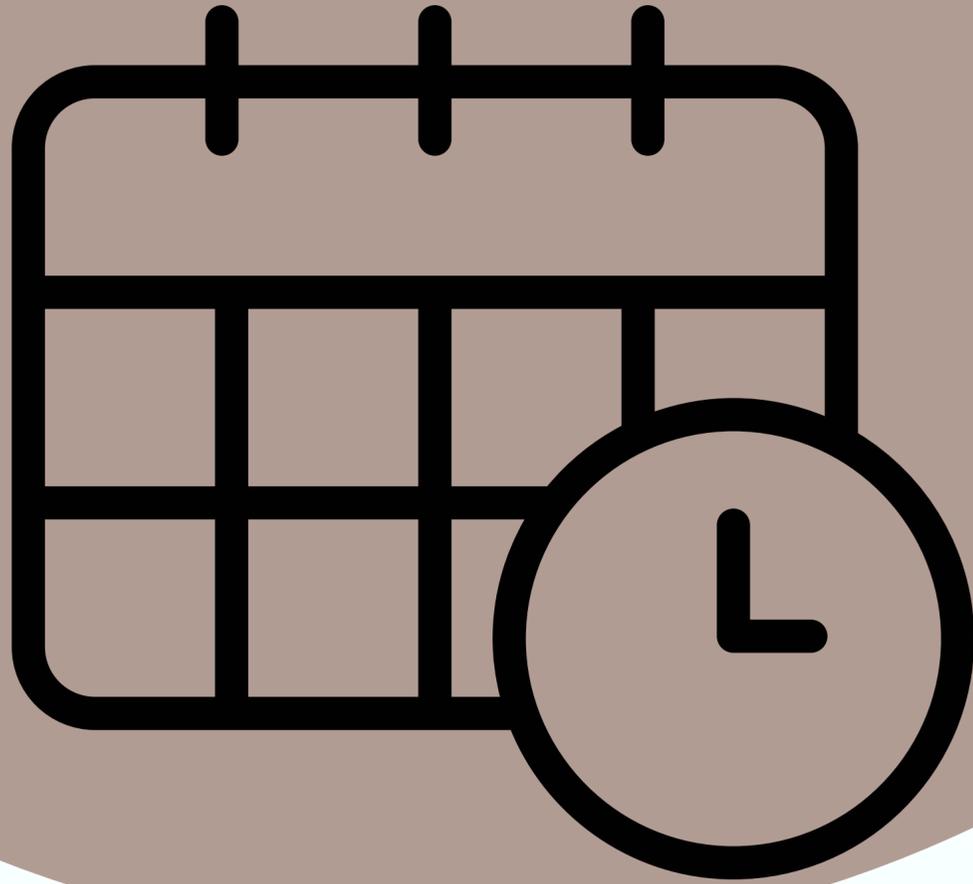




Ich suche mir...

- was zum Schreiben - 12
einzelne Blätter und Stifte
- einen Platz zum Sein
- Ruhe von äußeren Störungen
- Gott an meine Seite



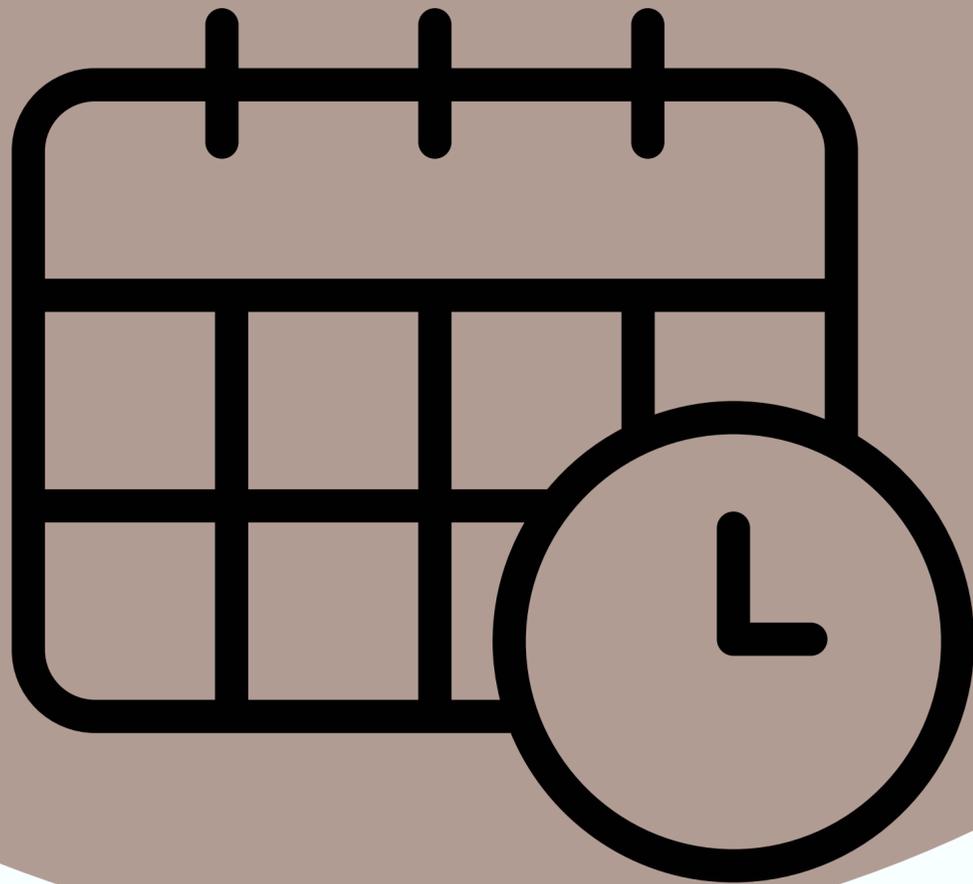


Dann schreibe ich mir die letzten Monate auf - einen Monat pro Zettel –mit dem Januar 2024 beginnend

Und dann gehe ich diese Monate Schritt für Schritt mehrfach durch:

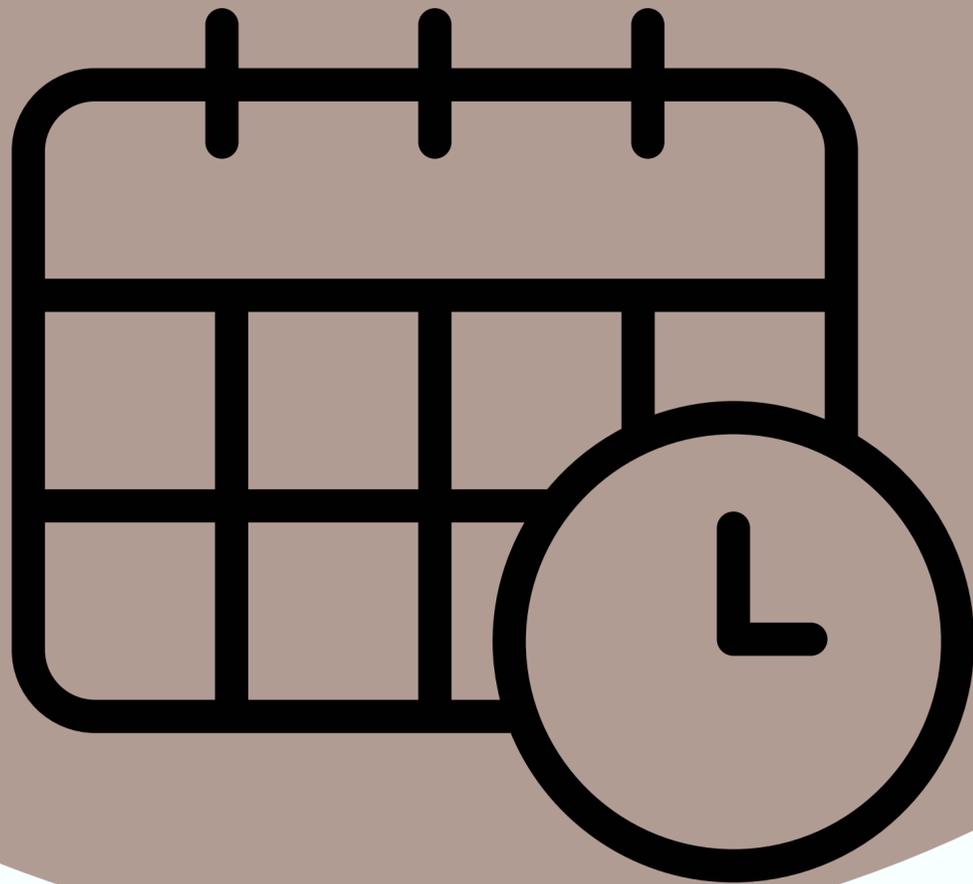
1. Als erstes mit der Frage: was habe ich eigentlich gemacht in diesem Monat?
Woran erinnere ich mich (spontan)?





2. Als zweites mit der Frage: welches Gefühl verbinde ich mit diesem Monat—wie ging es mir—bis zur Frage heute: wie geht es mir jetzt?





3. Als dritttes mit der Frage: welches Zeiten waren das für mich in diesem Jahr? Finde ich Worte - vielleicht Überschriften für meine Jahres-Zeiten?





Dann schaue ich meine Zeiten an und wenn ich mag, komme ich mit Gott ins Gespräch—ich kann mir vorstellen, dass Gott an meiner Seite sitzt und mit mir auf die Jahres-Zeiten blickt. Was erzähle ich Gott über meine Zeit? Was für eine Rückmeldung erhoffe ich von Gott?

Und dann beschließe ich meine Zeit. Ich nehme mich bewusst wahr. Ich spüre meinen Körper, versuche meine Gefühle zu benennen.

Gesegnet bist du, so wie du bist.

Gott kennt dich.

Er hält dich aus.

Er ist mit dir und in dir.