

„AUF DER WAAGE DES LEBENS“

Reflexionsmethode für ein Wochenende

Vorzubereiten:

- Karten mit Werten und Eigenschaften (s. Vorlage) auf Pinnwand
- Zusätzliche neutrale Karten
- Stifte
- Gestaltete Mitte im Stuhlkreis mit einer Balkenwaage

Ziel:

- Teilnehmer reflektieren eine in Gemeinschaft verbrachte Zeit als Zeit der Entwicklung.
- Teilnehmer entdecken neue Eigenschaften und Fähigkeiten in sich.
- Teilnehmer erfahren, dass sie problematische Anteile an sich selbst überwinden können.

Durchführung:

- Die TN sollen aus den Werten und Eigenschaften, die an der Pinnwand hängen, diejenigen herausuchen, die ihnen an diesem Wochenende/in der gemeinsam verbrachten Zeit wichtig geworden sind: Was habe ich gewonnen oder worin bin ich gestärkt worden? Bzw. Was habe ich weglassen können? Was habe ich in geringerem Maße erfahren? Wovon war ich völlig frei?
- Wichtig dabei ist zu entdecken, dass positives und negatives nicht immer eindeutig zuzuordnen ist. „Wut“ kann als positiv erlebt worden sein, wenn jemand entdeckt hat, dass er seine Gefühle ausdrücken kann, ebenso kann „Konsequenz“ als etwas Belastendes erlebt worden sein, wenn kein Raum für Flexibilität mehr bleibt.
- Die TN erhalten weitere Karten und werden aufgefordert, Werte und Eigenschaften, die sie an diesem WE neu kennengelernt haben (und die noch nicht auf der Pinnwand zu finden waren, aufzuschreiben bzw. auszuwählen.
- Die TN legen in der Reflexionsrunde die von ihnen gewählten bzw. aufgeschriebenen Werte & Eigenschaften auf die Waage in der Mitte und erläutern sie: „Ich habe die Karte XX gewählt, weil ich gemerkt habe, dass XX sich in mir verstärkt hat. Besonders die Einheit YY hat mir dabei geholfen...“
Wichtig dabei ist, darauf hinzuweisen, dass kein TN mehr sagen muss, als er/sie in dieser Runde möchte.
Es kann hilfreich sein, schon vor der Einheit sich mit 2 erfahrenen Teilnehmern abzusprechen, die die Reflexionsrunde eröffnen und mit ihren Beiträgen Hilfestellung/Muster für die anderen TN geben.
- Abschluss mit einem Gebet, z.B.

“Gott des Lebens,
den Reichtum unserer Gaben haben wir gezeigt.
Uns wurde Neues geschenkt,
und Verborgenes haben wir entdeckt.
Wir haben Belastendes abgelegt,
und Verlorenes wieder gefunden.
Dein Geist ist es, der diesen
lebendigen Vorgang hervorbringt.
Wir danken dir,
dass unser Leben größer
und unser Horizont weiter geworden ist.
Wir bitten dich:
Geh mit uns auf unseren Wegen,
auf dem Weg nach Hause,
auf dem Weg in die Fülle des Lebens,
auf dem Weg der Liebe.
Amen.“

Schüchternheit	Hass
Fähigkeit zu vergeben	Gutes Gedächtnis
Begeisterungsfähigkeit	Skepsis
Nüchternheit	Auftreten
Humor	Einfühlungsvermögen
Mut	Offenheit
Lockerheit	Mitleid
Aggressivität	Klarheit

Durchblick	Weisheit
Wut	Traurigkeit
Frechheit	Selbstvertrauen
Zurückhaltung	Angst
Unsicherheit	Schönheit
Fantasie	Neugier
Engstirnigkeit	Willenskraft
Vertrauen	Ideenreichtum

Dummheit	Vergesslichkeit
Freundlichkeit	Höflichkeit
Geschmack	Wissen
Hilfsbereitschaft	Nervosität
Ruhe	Fahrigkeit
Leidenschaft	Langeweile
Neid	Klare Ziele
Strebsamkeit	Fleiß

Genussfähigkeit	Fähigkeit zum Verzichten
Nachgeben	Sich durchsetzen
Eigene Interessen wahrnehmen	Egoismus
Sich wichtig nehmen	Zuhören können
Opferbereitschaft	Hilfsbereitschaft
Glaubenskraft	Einsatzbereitschaft
Konsequenz	Zielstrebigkeit
Rücksichtslosigkeit	Blindheit

Unabhängigkeit	Anlehnungsbedürftigkeit
Abhängigkeit	Sich verkriechen
Klein sein	Groß sein
Sich gut fühlen	Güte
Nähe zulassen können	Seinen Körper mögen
Fitness	Kraft
Schläppheit	Müdigkeit
Unempfindlichkeit	Ordnungsliebe

Schlampigkeit	Handwerkliches Geschick
Kunstverstand haben	Sich ausdrücken
Führen können	Eigene Grenzen kennen
Aufmerksamkeit	Klein sein
Kind sein	Erwachsen sein
Zu sich stehen	Fehler eingestehen
Perfektionsstreben	Pause machen
Nachdenken	Urteilsfähigkeit

Entscheidungsfreudigkeit	Angst vor Fehlern haben
Pünktlichkeit	Geduld
Formulieren können	Aufgeben
Immer wieder aufstehen	Einen Traum verwirklichen wollen
Orientierungslosigkeit	Gleichgültigkeit
Verschrobenheit	Sehnsucht
Vergessen können	Die Stimme erheben