

Gestaltung von NEUEM (Vorhaben / Wünsche für ein neues Jahr, Veränderungen, Neuausrichtungen)

Sie brauchen Papier, Farben, Stifte – ausreichend Zeit.
Nehmen Sie sich viele kleine Notizzettel und gern auch bunte Stifte.
Stellen Sie sich vor, ab heute darf alles neu sein. Einen dicken Strich unter alles das, was gewesen ist. **Neuanfang!**

Die Tränen sind geweint.
Der Kummer und der Schmerz haben aufgezeigt, was fehlte und nicht gut lief.
Das Tal ist erreicht, nun geht es wieder vorwärts.

Jetzt ist Zeit zu sortieren.
Schreiben Sie auf Ihre Notizzettel jeweils immer einen Begriff, oder eine Wortgruppe um eine Sache zu beschreiben, und sortieren Sie in verschiedenen Häufchen:

- ◆ Was kommt auf den Berg, was aussortiert und dann losgelassen werden darf? Was brauchen / wollen Sie nicht mehr?
- ◆ Was kommt auf den Berg, was Sie auf jeden Fall in Ihr neues Leben mitnehmen möchten?
- ◆ Was kommt auf den Berg, wo Sie sich noch unsicher sind, was daraus werden soll?
- ◆ Und was darf neu dazu kommen? Was liegt alles auf diesem Berg?

Nur erst einmal ansehen und liegen lassen. Noch nicht „einpacken oder weglegen“.

- ◆ Liegen lassen und wahrnehmen, 5 Minuten nur sehen und spüren.

Schreiben Sie jetzt auf (Tagebuch oder extra Zettel)

- was Sie sehen;
- was Sie fühlen;
- wie es Ihnen dabei geht;
- welche Gedanken kommen;
- welche Handlungsimpulse kommen;
- welche Wünsche entstehen.
- ...

Haben Sie das Bedürfnis, Ihre Stapel oder Teile aus ihnen nochmals neu zu sortieren, dann tun Sie es jetzt.

Übungen

Holen Sie jetzt bitte Malutensilien heraus. Es wird gemalt.
Sie brauchen Papier – 3 Bögen A 3, wenn möglich, Pinsel und natürlich Farbe. Später oder auch schon während des Malens ein Blatt Papier und einen Stift um Notizen zu machen.

Lassen Sie sich bitte Zeit – pro Blatt MINDESTENS 30 Minuten. Sie müssen es nicht an einem Tag fertig machen.

1. lassen Sie das Jahr 2016 Revue passieren. Sie werden sicher zuerst alles Schwierige im Blick haben, was es Ihnen mitgebracht hatte. Das ist in Ordnung. Nun wenden Sie aber den Blick – Perspektivwechsel – auf die Stimmungen, Bilder, Gespräche, Dinge, Momente, Begegnungen, Situationen – die gut waren, und Sie weiter gebracht haben. Wählen Sie für alle jeweils eine andere Farbe und machen Sie einen farbigen Punkt, eine Blume, eine Sonne, einen Stern ... auf das erste Papier: Ihre **„Sternstunden 2016“**.

Wenn es trocken ist, beschriften Sie diese. Deshalb der Zettel für Ihre Überlegungen.

2. nehmen Sie ein zweites Malpapier und betrachten Sie Ihre augenblickliche Zeit: heute.

Was ist heute – Impulse, Wünsche, Samen, Stimmungen, Bilder, Gespräche, Dinge, Momente, Situationen – gut und bringt Sie weiter? Beziehen Sie dabei auch, „das Bunte“ mit ein, welches Sie aus dem Gesamtjahr herausgefunden haben. Wählen Sie für alle jeweils eine andere Farbe und machen Sie einen farbigen Punkt, eine Blume, eine Sonne, einen Stern, ein Symbol ... auf das zweite Papier: Ihre **„Sternstunden heute“**.

Wenn es trocken ist, beschriften Sie diese ebenso.

3. nehmen Sie ein drittes Malpapier und wagen Sie einen Blick in das Jahr 2017 oder die Zeit nach Ihrer Veränderung.

Was soll Sie dann weiterhin begleiten, stärken, unterstützen, nähren, wärmen, erfreuen ... – Impulse, Wünsche, Samen, Stimmungen, Begegnungen, Bilder, Gespräche, Dinge, Momente, Situationen ...?

Was sind Ihre Wünsche, Ihre Ziele, Ihre Vorhaben?

Wie wollen Sie dann sein? Was sollen andere Menschen dann an Ihnen wahrnehmen?

Beziehen Sie dabei auch, das „Bunte“ mit ein, welches Sie aus dem Gesamtjahr und von der Jetzt-Zeit herausgefunden haben. Wählen Sie für alle jeweils eine andere Farbe und machen Sie einen farbigen Punkt, eine Blume, eine Sonne, einen Stern – ein Symbol Ihrer Wahl auf das dritte Papier: Ihre **„kommenden Sternstunden“**.

Wenn es trocken ist, beschriften Sie diese gleichfalls.

Übungen

Lassen Sie sich gerade für das dritte Blatt ganz viel Zeit. Ich schlage vor, Sie machen es nicht auf einmal fertig, sondern arbeiten immer wieder daran, ergänzen es, erweitern es.

Die letzte Frage ist dabei ganz wichtig – gehen Sie ganz tief ins Detail.

Führen Sie jetzt Ihre Erkenntnisse aus beiden Schritten zusammen:

- ◆ Was möchten Sie nicht mehr mitnehmen?

Verabschieden Sie diese Bereiche (auf Ihren Zetteln) und lassen Sie diese ziehen. Sie können die Notizzettel zerreißen, verbrennen, in den Mülleimer geben.

- ◆ Alles was Sie behalten und bewahren möchten, bringen Sie auf dem 3. Plakat mit Ihren kommenden Sternstunden an. Machen Sie es farbig, zeichnen Sie, geben Sie Ihrer Freude Ausdruck darüber.

- ◆ Verfahren Sie ebenso wie im oberen Schritt mit den Bereichen, die Sie sich neu wünschen.

- ◆ überprüfen Sie auch die Anteile, bei denen Sie noch unsicher waren. Können Sie jetzt eine bessere Entscheidung treffen? Wenn nicht, lassen Sie diese noch ein bisschen ruhen. Möglicherweise ist die Zeit für eine Entscheidung noch nicht da.

Aus diesen „kommenden Sternstunden“ können Sie nun ableiten, wohin Ihr neuer Weg Sie führen soll und welches Ihre nächsten Schritte sind.

Viel Freude und spannende Erlebnisse.

Übungen