

## Tipps zum Durchatmen, Kraft tanken, Vertrauen stärken,...

Autorin: Annette Steck, Mitarbeiterin im Referat Schulpastoral

### Mich füllen lassen...



Ich werde still.

Ich achte darauf wie mein Atem kommt und geht.

Ich atme ein und fülle mich mit Lebensenergie.

Ich atme aus und gebe ab was mich belastet.

➔ Ca. 8x wiederholen!

Ich werde ruhig und entspannt.

Voll vertrauen öffne ich meine Hände.

Ich bin da.

Gott ist da.

Ich halte Gott mein Leben hin:

- Was beschäftigt mich gerade? Was nervt mich? Worüber freue ich mich?
- Was fühle ich? (Angst, Sorge, Trauer, Wut, Glück, Freude, Dankbarkeit,...)

Ich lasse mich füllen mit dem was ich gerade brauche:

- Was brauche ich in diesem Moment? (Eine innere Umarmung? Liebe? Mut? Geduld?...)

Dankbar nehme ich es an.

Das Meditationskärtchen ist bestellbar beim Buchdienst in Wernau:

<https://www.buchdienst-wernau.de/meditationsk%C3%A4rtchen-stille-7861>

### **Begleitet sein...**

Fühlst du dich in diesen Tagen allein? Überfordert?

Hast du Angst oder machst dir Sorgen um dich und deine Lieben?

Fehlt dir das gemeinsame reden, lachen, spielen, lernen?

Egal was ist oder kommt...



... Gott schenkt dir einen Engel,  
der dich begleitet und beschützt,  
der dich tröstet und sich mit dir freut,  
der dir das Gefühl gibt, nicht allein zu sein.

Manchmal hat er Augen, Nase, Ohren, Hände, Füße,  
so wie du!

Kennst du deinen Engel?

- Wer tut dir gut? Macht dir Mut? Steht dir zur Seite? Bringt dich zum Lachen?
- Für wen kannst du ein Engel sein?

Das Meditationskärtchen ist bestellbar beim Buchdienst in Wernau:

<https://www.buchdienst-wernau.de/meditationsk%C3%A4rtchen-engel-10688>

## Vertrauen stärken...



Ich stelle mich mit beiden Beinen auf den Boden.

Ich werde still.

Ich mache mir den Kontakt meiner Füße mit dem Boden bewusst.

Der Boden trägt mich.

In Gedanken verwurzele ich meine Füße tief im Boden.

Ich spüre: Ich habe einen festen Halt.

Ich schwinge mit meinem Oberkörper hin und her.

Ich bemerke: Ich habe einen guten Stand.

Danke Gott, dass du mich hältst und trägst.

Wenn du die Augen schließt und deinen festen Stand spürst kannst du in deinem Inneren vielleicht ein Bild entstehen lassen (z. B. ein Baum der fest verwurzelt ist im Boden oder eine Blume, die ihr Gesicht der Sonne entgegenstreckt, vielleicht sind es Farben oder Formen,...). Vielleicht fallen dir auch Worte oder Sätze ein.

Male dieses innere Bild oder deine Worte auf ein Papier oder eine Leinwand. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst jegliche Art von Farben verwenden (Holzstifte, Wachsmalfarben, Wasserfarben, Kreide, Acrylfarben,...)

Hänge das Bild an einen Platz, an dem es dir immer wieder ins Auge fällt.

Das Meditationskärtchen ist bestellbar beim Buchdienst in Wernau:

<https://www.buchdienst-wernau.de/mediationsk%C3%A4rtchen-halt-7860>