

Faltkarten zu den Haltungen

Auf der Vorderseite jeder Karte steht die Haltung mit einigen Stichworten, auf der Rückseite finden sich Übungen und Impulsfragen.

Persönliche Alltagsübung

Die Faltkarten sind für die persönliche spirituelle Alltagsübung geeignet.

Die Karten können dank der Perforierung getrennt werden, so dass man je eine einzelne Karte für die Alltagsübung verwenden kann:

- Jeden Tag eine Karte lesen und die Übung auf der Rückseite auf das Heute beziehen.
- Eine Weile mit einer Karte umgehen und sie eventuell wöchentlich in die Hand nehmen und üben.
- Eine Karte an den Kühlschrank pinnen, um morgens für die Haltung aufmerksam zu werden.
- Eine Karte an den Computerbildschirm heften und sich der genannten Haltung als Zwischenritual bewusst werden.
- Eine Karte länger innerlich bewegen und dann bewusst wegräumen und mit einer anderen Karte wieder eine Weile umgehen.

Anleitung in der Gruppe

Die Übungen mit den Faltkarten können in einer Gruppe angeleitet werden, indem die Teilnehmenden für 20-30 min mit den Faltkarten auf den Weg geschickt werden. Dann trifft man sich wieder in der Runde und tauscht die Erfahrungen aus:

- Wie erging es mir in der Übung?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Anschließend sammelt man in der Gruppe Ideen, wie man aus den Karten eine geistliche Alltagsübung machen kann.

Idee Pastoralteam

Ein Pastoralteam verwendet die Faltkarten für die persönliche Alltagsübung und tauscht sich in der wöchentlichen Teamsitzung darüber aus, wie es den einzelnen in der vergangenen Woche mit den Haltungen ergangen ist.

Bestellmöglichkeit mit dem Bestellblatt am Ende der Arbeitshilfe.

