

REFLEXION

Vom "Ich muss" zum "Ich will".



RUHE

- Erlaubst du dir, deine eigenen Gedanken zu hören? Wie flüchtest du davor?
- Wie wird dein "Ich muss" leise? Was kannst du dafür tun?
- Wie gestaltest du deine Ruhezeit?



ICH MUSS

- Was ist dein MUSS?
- Woher kommt dein MUSS?
- Führt dein MUSS überhaupt zu dem, was du willst?

ICH WÜRDE GERNE



ICH WILL

- Was willst du?
- Was begehrt dein Herz?
- Wie fühlt sich das an?

- Wo traust du dich nicht, zu wollen?
- In welchem "Ich würde gern" hast du dich verloren?
- Was hast du zu verlieren?

REFLEXION

"Herzensaustausch zu erleben ist erbauend."

Annalena

- Such dir einen Herzenspartner, mit dem du dein Herz teilen willst.
- Macht euch Gedanken über die einzelnen Fragen und schreibt eure Antworten jeder für sich auf.
- Einer fängt an und teilt seine Antworten mit. Der andere hört nur zu, ohne Wertung oder Kommentare.
- Danach gibt die zuhörende Person wieder, was bei ihr angekommen ist, was sie besonders berührt hat, was das Gesagte in ihr auslöst: *"Bei mir kommt folgendes an ... Beim Zuhören ist mir besonders aufgefallen ... Du wirkst auf mich ..."*
- Dann tauscht ihr die Rollen.
- Zum Abschluss, nachdem beide erzählt und zugehört haben, tauscht ihr euch im gemeinsamen Gespräch darüber aus.
- Vielleicht wollt ihr auch einen konkreten Schritt für euch festhalten, wie ihr das Besprochene praktisch umsetzen könnt.



Natürlich kannst du die Fragen auch alleine für dich bearbeiten.
Im Austausch mit einem Gegenüber erleben wir aber oft noch mal eine ganz neue
Tiefe und Erbauung.
Deswegen empfehlen wir dir von Herzen, es mal zu wagen und jemand anderem dein
Herz zu öffnen.

Zur Vorbereitung und für ein tieferes Verständnis, was es bedeutet, mit anderen in
einen Herzensaustausch zu gehen, empfehlen wir folgende Podcastfolge von
Johannes Braun:

[Herzensaustausch--In-RESONANZ-mit-anderen-sein](#)