

# REFLEXION

## Schritte aus dem Nebel



**NEBEL**


- Wie fühlt sich der Nebel für mich an?
- Welche Gedanken nehme ich darin wahr?
- Warum möchte ich hier herausfinden?

## meine SCHRITTE

- Wem erlaube ich als Gegenüber von außen Klarheit in meinen Nebel zu bringen?
- Welchen Schlüssel für meine Situation schenkt Gott uns im gemeinsamen Gebet?
- Wie wende ich diesen Schlüssel ganz praktisch an?

**LICHT**

- Habe ich Klarheit darüber, wer ich bin?
- Kann ich erkennen, wo ich gerade stehe?
- Mit wem bin ich verbunden?



# 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](#)