

## Kurs-Anleitung

*Liebe/r Kursteilnehmer/in,*

schön, dass Sie sich für den Kurs „Zeit wieder als Geschenk erleben“ entschieden haben.  
Hier eine kurze Anleitung:

- Dieses Kurzzeit-Training ist in 4 **Coaching-Einheiten** aufgeteilt. Zu Beginn erhalten Sie eine Übersicht, was Sie in diesem Kurs entdecken und lernen werden.
- Vor jeder Coaching-Einheit finden Sie einen Hinweis, wieviel Zeit Sie zum Durcharbeiten dieses Trainings-Abschnittes einplanen sollten.  
Natürlich sind diese Zeitangaben relativ. Am besten entdecken Sie durch Ausprobieren, welche, wenn möglichst regelmäßige Zeit, Sie sich für Ihren Prozess „Zeit wieder als Geschenk zu erleben“ benötigen und einrichten möchten.
- Damit das, was Sie lesen und entdecken, nicht Theorie bleibt, lade ich Sie ein, sich das Geschenk zu machen, jeweils am Abend oder bei Tagesbeginn den vergangenen Tag liebevoll zu reflektieren. Wie könnte das aussehen?  
Normalerweise bewerten wir uns und andere ständig in unserem Handeln, sind zufrieden oder unzufrieden mit dem, wie wir waren oder was wir schafften. Die Reflexion, zu der ich Sie einlade, lädt Sie zu einem Perspektiv-Wechsel ein. Wenn Sie wollen, versuchen Sie einmal, **sich nicht mit Ihren Augen zu sehen, sondern mit Gottes Augen der Annahme und Liebe. Augen, die JA sagen. JA, so war das heute. JA, das alles erlebte ich. JA, das war schön. JA, da ärgerte ich mich über mich oder über andere. JA, da gab ich dem Druck nach. JA, da konnte ich mir Ruhe gönnen. ...**  
Wie könnte für Sie solch ein Tagesausklang mit Gott oder *alternativ am nächsten Morgen* ein ruhender Einstieg mit Gott in den Tag über den vergangenen Tag aussehen? Wie könnten Sie das so richtig genießen? Wo wären Sie? Was würden Sie tun? Wenn Sie dazu noch eine Anregung möchten, finden Sie diese auf der nächsten Seite.
- Zusätzlich zu diesem Heft haben Sie per E-Mail oder per Post einen *Beratervertrag* und einen *Bogen mit Fragen zur Vorbereitung Ihres ersten Coaching-Gesprächs* erhalten. Näheres dazu erfahren Sie gleich.
- Für den Start lesen Sie bitte die **Coaching-Einheit 1** und **beantworten die Fragen**.
- **Kopieren** Sie bitte alle Seiten, auf denen Sie Fragen / Übungen ausgefüllt haben.
- **Senden** Sie mir nun **diese Kopien, Ihren Vorbereitungsbogen** für das Coaching und den **ausgefüllten Beratervertrag PER POST zu**.

Gerne können Sie sich an mich wenden, wenn Unklarheiten oder Fragen auftauchen.  
Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei Ihren ersten Entdeckungen und Gottes Segen.

Ich freue mich auf das erste Coaching-Gespräch mit Ihnen.

*Mit herzlichen Grüßen*

*Andrea Kreuzer*

BE FAIR - DON´T COPY

## Möglichkeiten einer Tagesreflexion

### *Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

↯ ein Tagesrückblick in Anlehnung an Ignatius von Loyola.



Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit.

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind.

Kommen Sie zur Ruhe, auch mit dem Körper.

#### ↯ Gottes Gegenwart wahrnehmen:

Ich werde einen Augenblick ruhig  
und sinne über Gottes  
lebensschenkende Gegenwart nach:  
in jedem Teil meines Leibes,  
in allem, was mich umgibt,  
in meinem ganzen Leben. \*

#### ↯ Freiheit bewusst machen:

Ich spüre ein Bedürfnis, den Lärm draußen zu lassen,  
den Lärm, der stört und trennt,  
den Lärm, der mich durchdringt und mich abkapselt.  
Ich spüre das Bedürfnis, wieder auf Gott zu hören. \*

#### ↯ Liebende Aufmerksamkeit:

In Gottes barmherziger Gegenwart  
lasse ich den vergangenen Tag nochmals vor mir ablaufen,  
Augenblick für Augenblick.  
Ich sammle in mir alles, was gut und hell war. In Dankbarkeit.  
Ich wende mich auch den Schatten zu: Ich bewerte sie nicht.  
Ich schaue, was sie mir sagen wollen.  
Ich suche Trost, Heilung, Mut, Vergebung. \*

\* Texte aus [www.sacredspace.ie](http://www.sacredspace.ie)

#### ↯

#### 4. Gottes Wort & Perspektive tanken:

Ich wiederhole ein Wort, das ich diese  
Woche vertiefe: z.B.

*Und der HERR wird dich immerdar führen  
und dich sättigen in der Dürre  
und dein Gebein stärken.*

*Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten  
und wie eine Wasserquelle,  
der es nie an Wasser fehlt. Jes. 58,11*

#### 5. Gespräch:

Ich blicke auf den vor mir liegenden Tag.

Ich rufe mir ins Bewusstsein, dass Gott  
mich darin erwartet. Ich öffne mich  
für die Aufgaben, Herausforderungen und  
Schwierigkeiten.

Ich öffne mich für Seine Geschenke, Seine  
Schönheit, Seine Gegenwart.

Ich weiß, was immer geschieht. Nie kann ich  
tiefer fallen, als in seinen göttlichen Grund.  
Darum kann ich loslassen, alle Angst und  
Sorge; alles Sollen & Wollen.

#### 6. Dank:

Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem  
Heiligen Geist.

BE FAIR - DON ´T COPY

## Zeit wieder als Geschenk erleben

*Auf den kommenden Seiten werden Sie entdecken*



- warum Sie sich schämen, wenn Sie nichts oder zu wenig tun
- wie Sie Zeit wieder als Geschenk erleben können
- wie Gott Ihnen hilft aus Druck & Stress auszusteigen
- welchen inneren Kompass Ihnen Gott gegeben hat, damit Sie leben können, was Ihnen wirklich wichtig ist
- welche Verbündeten Ihnen Gott zur Seite gestellt hat, um Ihr rechtes Mass zu finden und unabhängig von der Beurteilung anderer zu leben.

BE FAIR - DON´T COPY

# Zeit wieder als Geschenk erleben

## *Entdeckungen*

**Einheit 1.1:** Arbeitszeit: ca. 90 Min. Sollten Sie mehr Platz für Ihre Aufzeichnungen benötigen, fügen Sie einfach weitere Seiten ein.

### **Warum wir uns schämen, wenn wir nichts tun**

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum Sie sich schlecht fühlen, wenn alle Ihre Nachbarn im Garten arbeiten und Sie liegen im Liegestuhl? Oder warum ist es uns peinlich, wenn wir krank sind, draußen in der Sonne einen kleinen Spaziergang machen oder auf einer Bank sitzen und den Vögeln lauschen und ein Arbeitskollege „erwischt“ uns dabei?

Sie und ich leben in einer Zeit, die von Leistung geprägt ist. Die Soziologie kennzeichnet unsere Zeit mit zwei Merkmalen:

- trop vite (zu schnell)
- too much (zu viel)

Eine der Gründe, warum Menschen sich ihrer jeweiligen Zeit und Gesellschaft entsprechend verhalten, ist die Anpassungsscham. Sie ist eine von vier Schamarten, die uns Menschen prägen.<sup>1</sup> Die Anpassungsscham bewirkt, dass Menschen sich automatisch schämen, wenn sie sich nicht entsprechend der Menschen um sie herum, verhalten.

Das bedeutet: Lebe ich in einem Umfeld von Menschen, denen es wichtig ist, möglichst viel zu schaffen und ich dagegen schaffe nur die Hälfte oder nur ein Viertel von ihnen, schäme ich mich. Lebe ich in einer Gesellschaft, in der es schämenswert ist, nicht verheiratet zu sein oder keine Kinder zu haben, schäme ich mich und fühle mich minderwertig.

Lebe ich in einem Umfeld oder einer Gesellschaft, in der es „ein Makel“ ist, psychisch krank zu sein, schäme ich mich und versuche, dies zu verstecken. Dasselbe gilt in in unserer Gesellschaft für Arbeitslosigkeit oder das Gefühl von Schwachsein und Überforderung.

### **Warum ist Scham und vor allem die Anpassungsscham eine so machtvolle Emotion?**

Scham ist die Hüterin der Würde. Sie tritt dann in uns auf, wenn unsere Würde als Mensch und unser Wert verletzt wird.

Weil die Würde und der Wert der tiefste Kern eines Menschen ist, der ihnen eben Würde und Wert verleiht, tut der Mensch alles, um diese Würde und diesen Wert zu schützen. Einer der Schutzmechanismen ist die Scham. Und die Anpassungsscham bewirkt, dass wir uns so verhalten, dass andere Menschen uns unsere Würde und Wert zugestehen.

Diese Anpassungsscham prägt auch unseren Umgang mit Zeit. Stellen Sie sich vor, alle um Sie ....

<sup>1</sup> MARKS, Stephan.; Scham – die tabuisierte Emotion

**Einheit 1.2:** Arbeitszeit: ca. 45 Min. Sollten Sie mehr Platz für Ihre Aufzeichnungen benötigen, fügen Sie einfach weitere Seiten ein.

Die nachfolgende Übung zeigt Ihnen, wo Sie bereits Erfahrung und Übung haben, Ihre Zeit als wohltuendes Geschenk zu erleben. Sie erkennen, was Ihnen dabei half. Doch vielleicht möchten Sie erste einmal eine Pause machen und sich das gönnen, was Sie nach dem Input und den vielen Anregungen brauchen.

Übung



**Nennen Sie sechs konkrete Ereignisse, wo Sie es schafften aus einem gejagten Zeitempfinden (Hetze, innerer Druck) auszusteigen. Wie schafften Sie das?**

**Wo**

**Wie**

BE FAIR - DON'T COPY

**Einheit 1.4:** Arbeitszeit: 1 x 45 Min.

Lesen Sie diese abschließende Einheit in Ruhe durch. Setzen Sie sich dann einen Zeitpunkt, 2 – 3 Wochen später, wann Sie die Fragen beantworten möchten.

Wenn möglich, suchen Sie dafür wieder einen ressourcenreichen Platz, wie einen schöne Stelle in der Natur oder einen anderen Ort, wo Sie gut sein und sich spüren können.

### Wie Veränderungen nachhaltig werden

- Nachhaltige Veränderungen in unserem Denken und Sein nimmt unser Gehirn dann wahr, wenn wir emotional tief bewegt sind, ein Erlebnis uns sozusagen unter die Haut geht. Dies geschieht durch eine tiefe Emotionen, wie Liebe, Berührt-Sein und Freude oder durch unangenehme Gefühle wie Angst, Scham und Schmerz.
- Nachhaltige Veränderungen in unserem Denken und Sein finden auch statt, wenn wir für das, was uns wichtig ist, selber einen „Gehirnpfad“ anlegen. Dies tun wir, in dem wir Dinge, die uns wichtig sind, uns immer wieder vor Augen führen. Ein Pfad im Wald, der nicht benutzt wird, wuchert zu und verschwindet mit der Zeit. Genauso ist es mit neuen Erkenntnissen und Gewohnheiten. Je mehr wir sie uns vor Augen führen und in kleinen Dingen leben, desto mehr bahnt und weitet sich der Pfad dafür in unserem Gehirn.
- Unsere großen Verbündeten für nachhaltige Veränderungen sind Schmerz und Sehnsucht. So ist unser Frust, wenn wir „schon wieder Druck erleben“, uns „gehetzt fühlen“ oder „wir einen Berg Arbeit sehen, der uns zu viel ist und nicht bewältigbar scheint“ unser treuer Gefährte, der uns erinnert: *Jetzt kippst du in ein Chronos-Handeln. Hey, du darfst Kairos leben. Was ist jetzt das richtige Maß? Wofür ist jetzt der richtige Moment. Was ist gerade zu viel?*
- Die Sehnsucht nach Urlaub, nach einem süßen Kaffee, nach Schokolade, einem Spaziergang, ... ist der zweite gute Kamerad an unserer Seite.
- .....

#### In den vergangenen drei Arbeitseinheiten haben Sie herausgefunden

- warum Sie sich schämen, wenn Sie nichts oder zu wenig tun
- wie Sie Zeit wieder als Geschenk erleben können
- wie Gott Ihnen hilft aus Druck & Stress auszusteigen
- welchen inneren Kompass Ihnen Gott gegeben hat, damit Sie leben können, was Ihnen wirklich wichtig ist
- welche Verbündeten Ihnen Gott zur Seite gestellt hat, um Ihr rechtes Mass zu finden und unabhängig von der Beurteilung anderer zu leben.

BE FAIR - DON ´T COPY

**Hier eine Einladung Ihren „Gehirnpfad weiter auszubauen“:**

### **ZUSAMMENFASSUNG**

Vertiefen Sie Ihr Wissen „Ich darf Zeit wieder als Geschenk erleben“,  
in dem Sie zusammenfassen, was Sie konkret entdeckt haben:

**Deshalb schäme ich mich**, wenn ich „nichts tue“ oder „zu wenig“ ...



**Folgendes hilft mir dann ...**



**So kann ich Zeit wieder als Geschenk erleben...** Folgendes kann ich tun oder denken ...



**BE FAIR - DON´T COPY**

**So hilft mir Gott aus Druck und Stress auszusteigen ...**



**Das sind meine Verbündeten, die Gott mir zur Seite stellt, damit ich mein Mass finde und unabhängig von der Beurteilung anderer lebe ...**



**Das sind meine Werte, mein innerer Kompass, damit ich leben kann, was mir wirklich wichtig ist ...**



BE FAIR - DON´T COPY