

Altes abschließen

Abschied im Feuer

Wachstumsmöglichkeit:

- Selbsteinführung

Anzahl der Üben: einzeln

Utensilien: Feuerschale oder Kamin, Papier, Stifte

Beschreibung der Übung:

Altes abschließen - Abschied im Feuer ist ein Ritual, welches ich mit Fragen aus der gewaltfreien Kommunikation erweitert habe. Schreibe zuerst das Ereignis, die Situation, die Person, ... alles, was du loslassen willst, auf einen Zettel auf. Nimm wahr welche Gefühle in dir hochkommen und vielleicht erkennst du dadurch auch welches Bedürfnis dir durch dieses Ereignis, durch diese Person erfüllt oder auch nicht erfüllt wurde.

Spüre in dich rein, ob es zu dieser Situation, oder ob du an diese Person einen Wunsch oder eine Bitte hast.

Schreibe in zwei, drei Worten die Situation oder die Person, die du durch Feiern oder Bedauern loslassen willst auf einen Zettel und beantworte für dich im Kopf die unten beschriebenen Fragen.

Wenn du bereit bist, lasse die Situation, die Person - indem du den Zettel dem Feuer übergibst -, los.

Du kannst diese Übung zwar alleine machen, aber in der Gruppe durchgeführt entwickelt sie viel mehr Kraft.

Fragen zum Feiern oder Bedauern

Beschreibe kurz die Situation oder Person, die du durch Feiern oder Bedauern loslassen willst.

Welche Gefühle werden lebendig, wenn du an sie denkst?

Welches Bedürfnis wurde dadurch erfüllt oder nicht erfüllt?

Dann gehe der Frage nach, ob du einen Wunsch oder gar eine Bitte an die Person, an das Universum hast



Arbeitsblatt

Beschreibe kurz folgende Situation oder Person, die du durch Feiern oder Bedauern loslassen willst.

Welche Gefühle werden lebendig, wenn du an die Situation denkst?

Welches Bedürfnis wurde dadurch erfüllt oder nicht erfüllt?

Hast du einen Wunsch oder gar eine Bitte an die Person, an das Universum?