

Logbuch Woche 4



Nimm Dir am Ende jeder Woche – am besten sonntags – Zeit um Logbuch zu führen. Jeder Kapitän führt ein solches Reisetagebuch. Es dient der Orientierung, Erinnerung und Planung unterwegs. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Bin ich noch auf Kurs? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie sollte ich diese für meine weitere Navigation berücksichtigen? Sonstige Erlebnisse, die vielleicht nicht für die vorangehenden Fragen direkt relevant sind, aber für die Reise insgesamt von Bedeutung sein könnten als wertvolle Erinnerung, Lernerfahrung oder oder oder.

Da es sich um eine persönliche Reflexion handelt ist es hilfreich, diese mit deiner persönlichen Handschrift festzuhalten. Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. Wie geht es Dir mittlerweile mit der täglichen Praxis? Was ist die beste Zeit für Dich? Hast Du einen speziellen Ort, an dem Du Dich niederlässt?
2. In dieser Woche steht das Thema echtes Glück im Mittelpunkt unserer Praxis.

Welche Erfahrungen hast Du in dieser Woche mit „Vergnügen und Zufriedenheit“ gemacht? Woran konntest Du Dich erfreuen und wie war es, von dieser Erfahrung auch wieder loszulassen? Was lernst Du über Dich in dieser Hinsicht – gibt es Gewohnheiten, Sehnsüchte von deren Erfüllung Dein Glück abhängig zu sein scheint?

3. Fertige eine Liste an mit Dingen (Tätigkeiten, Gedanken, Bildern, Aufenthaltsorten) die Ausdruck von Wohlwollen und Güte Dir selbst gegenüber sind. Sieh es als Notapotheke für schwierige Zeiten.
4. Was bereitet Dir im Kurs Schwierigkeiten? Wie gehst Du damit um? Wer oder was könnte dich unterstützen? Was hält Dich evtl. ab nach Unterstützung zu fragen – kritisier Dich nicht, sei mitfühlend und hör Dir einfach zu.
5. Was heißt es für Dich in Deiner eigenen Gegenwart zu baden? Wirst du ein bisschen neugierig? Was heißt es für Dich mit Dir selbst in Kontakt zu sein? Denke einmal daran, woran du als Kind Freude hattest – vielleicht kommt da eine Anregung für nächste Woche: Ein Ausflug, Malen, Basteln, Turnen, Balancieren, Schmökern, Hörspiel hören, in den Himmel starren.....