

Lebensordnung (Seite 1 von 2)

Innere Schätze entdecken – eigene Kräfte aktivieren

Anleitung: Stellen Sie auf einem Tuch oder Teppich eine schön gestaltete Schatzkiste im Raum (oder auf einem Tisch) auf und füllen Sie diese mit verschiedenen Gegenständen und/oder Bildern, die sich als Symbole für das Thema eignen: z.B. Schneckenhaus, buntes Tuch, rote Clownnase, Kochlöffel, Fotos von Menschen oder Situationen, Tütchen mit Blumensamen, Werkzeug, Walnuss usw. Legen Sie auch den Text der Geschichte dazu.



Schätze im eigenen Innern entdecken

Die meisten Menschen neigen dazu, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in ihrem Leben nicht „in Ordnung“ ist oder wo sie etwas als Mangel empfinden:

Die Wohnung ist nicht aufgeräumt, zu wenig Zeit, zu wenig Geld, dies und jenes tut weh oder könnte besser sein, das habe ich nicht geschafft, da bin ich nicht gut genug, hier gibt es schon wieder Probleme usw. Oder wir vergleichen uns mit Anderen und schneiden dabei meist nicht besonders gut ab.

Das kann man machen, aber man fühlt sich hinterher noch schlechter und ärgert sich vielleicht sogar über sich selbst. Viel sinnvoller ist es, auf das zu achten, was in unserem Leben in Ordnung ist, was wir gut können, was uns geschenkt wird, was gelungen ist, wo wir Glück hatten usw. und uns darüber zu freuen und dafür dankbar zu sein.

Leider ist unser Denken offenbar so strukturiert, dass sich das Negative automatisch in den Vordergrund drängt und wir das Positive nur wahrnehmen, wenn wir ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf lenken.

Gehen Sie deshalb einmal auf Schatzsuche in Ihrer eigenen Person!

Und – so ist das nun mal bei der Schatzsuche – manchmal muss man länger graben oder einen guten Tipp bekommen (wie in der Geschichte)!

Die Symbolgegenstände und Bilder in der Schatzkiste können solche Tipps sein:

Schneckenhaus	Ich kann gut für mich sein
Clownnase	Ich habe Humor und bringe Andere gern zum Lachen
Nuss	Ich bin gut im Rätsel- und Problemlösen
Blumensamen	Im Garten bin ich ganz in meinem Element
Foto mit Menschen	Ich kann zuhören, Sorge gern für andere, bin ein geselliger Mensch
Kochlöffel	Beim Kochen und Backen bin ich kreativ.



Lebensordnung (2 von 2)

Was kann ich gut?

Was fällt mir leicht?

Wo liegen meine Stärken?

Woran habe ich Freude?

Woran haben andere bei mir Freude?

Wo und wann fühle ich mich ganz in meinem Element?

Was gefällt mir an mir?

Wofür bin ich dankbar?

