IMPULS | Impuls

I 15 Ignatianischer Tagesrückblick

Impulsbeschreibung:

Nimm dir am Abend 10 – 15 Minuten Zeit, auf den Tag zurück zu schauen. Such dir einen Platz, an dem du ungestört bist und setz dich so, dass du in der Zeit aufmerksam sein kannst.

Beginne deinen Tagesrückblick mit einem Kreuzzeichen oder wähle dir eine eigene Form des Beginns. Atme ein paar Mal bewusst aus und ein, spüre, wie dein Atem fließt, lass dir Zeit, ihm einfach zuzuschauen.
Du bist ganz da. Bewusst. Aufmerksam. Gegenwärtig. Auch Gott ist da – vor dir, in dir. Du brauchst nichts zu leisten, nichts zu machen, du bist einfach da. Dieser Tag, von Gott geschenkt, darf jetzt noch einmal bewusst werden mit allem, was er dir gebracht hat.

– Danke Gott für dein Leben, für all das Gute an diesen Tag und dafür, dass er in deinem Leben gegenwärtig ist.

– Bitte Gott, dass du diesen Tag ehrlich anschauen kannst, dass du alles lassen kannst, so wie es war und auch den Mut hast, dich dem zu stellen, was misslungen ist.

– Gehe den Tag (z.B. Stunde um Stunde) durch. Erinnere dich - ohne zu werten - an deine Tätigkeiten, Begegnungen, Gefühle, Gedanken usw. Wo empfindest du Freude und Trost? Wo empfindest du Ärger oder Unzufriedenheit; was war schmerzlich oder enttäuschend? An was hängst du noch?

– Danke für alles, was gut und gelungen war. Bitte um Hilfe oder Verzeihung für das, was traurig, misslungen oder schuldhaft war. Vertraue dich mit allem Gott an.

– Schau auf den nächsten Tag:Â Was hast du vor? Was hoffst du, was befürchtest du? Sei offen für all das, was der nächste Tag für dich bereithält.

Beschließe den Tagesrückblick mit einem Vater unser.

Bei einem gemeinsamen Tagesrückblick in einer Gruppe kann man sich auch austauschen. JedeR sagt nur so viel, wie er wirklich will.

Mehr Spiele, Impulse und Methoden: https://www.jgcl-regionwest.de/spielebank/

Am Fort Gonsenheim 54, 55122 Mainz | Tel.: 06131/253-625 | E-Mail: rl@jgcl-regionwest.de Webseite: www.jgcl-regionwest.de | Bank: Pax Bank eG. Mainz IBAN: DE59 3706 0193 4004 7750 10