

Wohltat statt Pflichttermin.

SYNODAL
=
ANDERSRUM
DENKEN

Wie kann ich mit den Impulskarten umgehen?

- Fixe Zeiten am Tag helfen, dranzubleiben.
- **Anfangsgebet:** Gott, du bist da. Gott, ich bin da. Gott sei Dank. Amen
- **Das Bild:** Anschauen, entdecken; Assoziationen und Gefühle kommen lassen; Frage und „andersrum denken“ dazu lesen. Verbindungen herstellen lassen im Kopf und im Herzen.
- **Die Überschrift ist eine Frage an dich:** Welche Antwort findest du darauf durch den Impuls und das Bild für dich?
- **Bibelvers / Zitat und Impulstext:** Unterstreiche das Wort, den Gedanken, der dich am meisten anspricht bzw. Widerspruch hervorruft. Bete damit: Sprich vor Gott aus, was sich bewegt. Sei still und beobachte, was in dir noch alles entsteht an weiteren Gedanken und Gefühlen.
- **Heilig Geist Gebet:** Der kurze Gebetssatz soll eine Anregung für dich sein, Gottes Geistkraft ganz bewusst in deine Lebensgestaltung miteinzubeziehen. Du kannst diesen Gebetssatz zu deinem eigenen machen oder selbst ein Gebet formulieren.
- **Synodal = andersrum denken:** Versuche diese Lebenshaltung einen Tag lang ganz bewusst umzusetzen.
- **Abschlussgebet:** Gott, ich nehme folgendes mit in meinen Tag: ... Gott sei Dank. Amen

Stelle deinen Kalender an einem gut sichtbaren Ort für dich auf, bzw. nimm die Postkarte mit. Du kannst Notizen auf die Kalenderrückseite, auf Klebezettel oder in ein Tagebuch machen.



Was hat mich berührt? statt alles aufzählen.

SYNODAL
=
ANDERSRUM
DENKEN

Tagesrückblick

Anfangsgebet: Atme dreimal tief ein und langsam aus. Spür den Lebensatem in dir.
Gott, du bist da. Gott, ich bin da. Gott sei Dank. Amen

Lass den Tag an dir vorüberziehen

mit seinen Aufgaben, Begegnungen, Gefühlen.
- Was hinterlässt einen „Geschmack“ der Weite, Freude, Hoffnung, Dankbarkeit?
- Was hinterlässt einen „Geschmack“ der Enge, des Grübelns, des Ärgers, der Schwere?
- Ich vertraue mich Gott an - mit dem, was in mir da ist:
Was mich freut oder traurig stimmt, was schmerzt oder wonach ich mich sehne...

Zeit für ein **Zwiegespräch - mit Gott**

Abschluss: Atme dreimal tief ein und langsam aus. Spür den Lebensatem in dir.
Gott, du bist da. Mitten in meinem Leben. Gott sei Dank. Amen

Wie kann ich auf eine ganze Kalenderwoche zurückschauen?

- **Anfangsgebet:** Gott, du bist da. Gott, ich bin da. Gott sei Dank. Amen
- **Lege alle Postkartenbilder vor Dich hin:** Was ist dir dabei neu aufgegangen in dieser Woche?
- **Dreh alle Postkartenbilder um:** Welche Frage hat dir etwas Neues aufgezeigt?
- **Schreibe** deine Erkenntnisse auf.
Sprich mit Gott darüber.
Sei still und beobachte, was in dir noch alles entsteht an weiteren Gedanken und Gefühlen.
- **Abschlussgebet:** Danke Gott für alles, was seine Geistkraft in dieser Woche in dir bewegt hat.

Weitere Hinweise zu Exerzitien im Alltag findest du unter www.dibk.at/Themen/Exerzitien
Du kannst Notizen auf die Kalenderrückseite, auf Klebezettel oder in ein Tagebuch machen.

