



MINI-SQUARE

Meditation und Selbstreflexion

Wenn man einen Tag lang viel erlebt hat, tut es gut kurz innezuhalten. In dieser Meditation kann jeder sich selbst und den Tag reflektieren.

Du brauchst:

- einen großen Spiegel
- ein Teelicht für jeden Mini und Streichhölzer
- ruhige Musik

So geht`s:

Setze dich mit deiner Minigruppe bequem in einen Kreis, dass alle einander gut sehen können. In die Mitte kannst du einen großen Spiegel legen, als Symbol sich selbst zu betrachten. Um den Spiegel herum stellst du für jeden Mini ein Teelicht. Wenn alle bereit sind, kannst du die Gruppe einladen über sich und den Tag zu reflektieren und folgende Fragen langsam nacheinander vorlesen. Wähle dafür die Fragen aus, die für euch an diesem Tag passen:

- Mit welcher Motivation bin ich heute Morgen aufgestanden?
- Habe ich erreicht, was ich mir für heute vorgenommen habe?
- Stand ich mir heute manchmal selbst im Weg?
- Habe ich heute etwas Mutiges getan?
- War ich heute zufrieden?
- Was durfte ich heute genießen?
- Wann habe ich heute herzlich gelacht?
- Wie bin ich heute mit mir selbst umgegangen?
- Welche Entscheidungen habe ich heute getroffen?
- Wann hätte ich mich heute anders verhalten sollen?
- Worauf bin ich heute stolz?
- Welche Rollen habe ich heute gespielt?
- Konnte ich heute ich selbst sein?
- War ich heute ehrlich?
- Wem gegenüber war ich heute vielleicht unfair?
- Wem hätte ich heute ein „Dankeschön“ aussprechen können?
- Habe ich heute Streit erlebt? Wie ging es mir damit?
- Habe ich heute Schuld an einem Streit oder Konflikt gehabt?
- Bin ich noch jemandem eine Entschuldigung schuldig?
- Wessen Entschuldigung habe ich heute akzeptieren können?
- War ich heute eingeengt von meinen Mitmenschen?
- Auf wen bin ich heute zugegangen?
- Welche Begegnung hat mich heute berührt?
- Wem habe ich heute etwas Gutes getan?

- Wo war ich heute eine Hilfe für andere?
- Wen konnte ich heute zum Lachen bringen?
- Hatte Gott heute einen Platz in meinem Leben?
- War ich heute bei Gott geborgen?
- Wofür war ich heute dankbar?

Nach den Impulsfragen bekommt nun jeder Zeit für sich. Dazu dürfen sich alle ein Teelicht mitnehmen. Mit seiner Kerze sucht sich jeder ein lauschiges Plätzchen im Raum. Während leise eine ruhige Musik läuft, kann jeder in sich hineinhorchen. Den Tag durchgehen, noch einmal über die Fragen nachdenken oder beten. Nach fünf bis zehn Minuten Stille treffen sich alle wieder in der Runde.

Zum Abschluss kommt jetzt eine Dankeschön-Runde. Im Kreis herum darf jeder den Anderen von einer Sache erzählen, für die er heute dankbar ist. So hat sich jeder in der Gruppe noch einmal gegenseitig zugehört und der Tag kann bewusst zu Ende gehen.

Autorin: Antonietta Ganser

Rottenburg-Stuttgart

