

Übung 2.4: Was ist seelisch gesund?

Grundidee und Ziel	Reflexionen über einen Zustand in der eigenen Person, den Sie gesund nennen würden.
Zeit:	20 Minuten
Kapitel	2.4
Benötigtes Material:	Keines
Vorgehen:	<p>Am ehesten in Gruppen durchführbar, sonst ggf. stille Reflexion:</p> <p>Vielleicht befinden Sie sich gerade in einem seelischen Zustand, in dem Sie sich gut gestimmt, energievoll, kreativ und offen fühlen. Oder Sie versuchen, sich an einen solchen Zustand zu erinnern.</p> <p>Versuchen Sie diesen inneren Zustand genauer zu beschreiben.</p> <p>Fühlt es sich an wie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ irgendwo angekommen sein, ✚ im Aufbruch zu Neuem sein, ✚ wissen wer man ist, ✚ die Frage wer man ist wäre bedeutungslos, ✚ offen reagieren auf alles was in das Wahrnehmungsfeld tritt, ✚ den eigenen Selbstwert in der Authentizität des eigenen Seins finden? <p>Diskutieren Sie diese Vorschläge, finden Sie weitere Formulierungen, die diesen Zustand kennzeichnen könnten.</p>
Beobachtungsaufgabe der TN:	
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	
Input/ergänzend	