

MORGENANDACHT „PROBIERS MAL MIT GEMÜTLICHKEIT LIVE UND PER WHATSAPP“

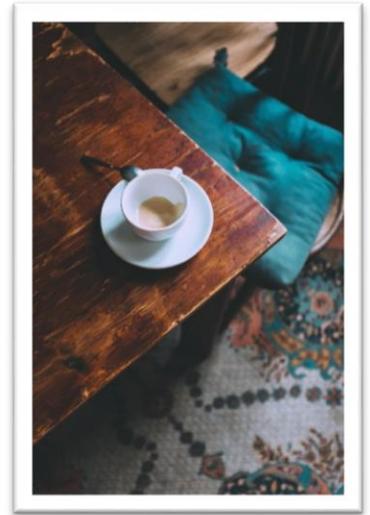


Photo by [Orlova Maria](#) on [Unsplash](#)

1

Autorinnen: Saskia Ender, Sophia Lulla

Zielgruppe: Mitarbeitende auf einem Wochenende unterwegs

Material: Handy, Laptop, Wlan, Beamer, Räume, Gestaltete Mitte

Vorbereitung: Lass dir alle Handynummern geben, schreib die Mitarbeitende an, die sollten deine Nummer einspeichern, dann kannst du einen oder mehrere Broadcastgruppen erstellen; für Menschen ohne Whatsapp die Nachrichten dann per SMS verschicken... ohne Handy, dann Handy verleihen/ schriftliche Version mitgeben

Einstieg: Lied: Probiere mal mit Gemütlichkeit

Überleitung: Gemütlich, Wahrnehmen, Balu der Bär hat den Tag genossen, wie ist das mit uns? Probieren wir es mit Gemütlichkeit...Bitte sucht euch einen Ort im Haus

Aufgaben als Textnachrichten

Innen:

- Einstieg jeder:
Überlege dir persönlich was dir gerade durch den Kopf geht... lass die Gedanken in deinem Kopf vorbeiziehen wie Wolken, schau sie dir kurz an und lass sie weiterziehen. – länger überlegen 5 min.
- 4 Gruppen bekommen jeweils eine Aufgabe:
- Lauf den Weg von deinem Zimmer zum Frühstück ab, wieviel Schritte brauchst du dafür?
- Überlege, was du zum Frühstück gegessen hast? Beschreibe, wie sich das Essen anfühlt, gummibärchen
- Stell dich vor dem Spiegel, lächle dich bewusst an, schau dich an. Nimm dich selber wahr.

- Überlege, mit wem hast du dich gestern Abend unterhalten, war es ein gutes Gespräch, würdest du dich wieder mit der Person unterhalten? Mit wem hast du dich noch nicht unterhalten? Was willst du heute abend noch machen?

Draußen:

- Ziehe deine Schuhe und Jacke bewusst, langsam an. Wie fühlt sich der Schuh an deinem Fuß an? Versetzt schicken
- Umarme einen Baum, spüre die Rinde, rieche an ihm
- Suche einen Ort wo du dich wohlfühlst, an dem es dir gut geht. Wen triffst du dort, wer teilt mit dir den Ort, wie fühlt sich dein Wohlfühlort an.
- Wie fühlt sich das Wetter an? Versuch es zu beschreiben (wie riecht die Luft, wie hören sich die Wolken und der Wind an...)

Abschluss: :

- Abschlussfrage: Was möchtest du in Zukunft bewusst erleben, wo mangelt es dir an Zeit, wo möchtest du dir mehr Zeit nehmen? Was ist bei dir hängen geblieben, welche Eindrücke hast du gewonnen?
- Komme damit langsam in den Gruppenraum zurück.

Plenum am Ende:

- Präsentation der anderen Antworten als wordcloud (von uns erstellt) – anschauen
- Letzte Frage nochmal laut stellen und Möglichkeit zum Reden vor der Gruppe

Freies Gebet/Vater unser

Und dann Start in die nächste Programmpunkttrunde