



STREAMING EXERZITIEN

"LOOK BOTH WAYS"
Meinen eigenen Weg finden

WOCHE 1

IMPULS TAG 3

ANKOMMEN

Suche Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst. Wenn Du willst, zünde eine Kerze an und mache das Kreuzzeichen:

**Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes. Amen.**

Genieße einen Moment der Stille und mach Dir bewusst, dass Gott jetzt da ist. Dann kannst Du folgendes Gebet sprechen.

GEBET

DU KENNST MEINE WEGE UND GEHST SIE MIT MIR.
DU WEISST, WER ICH BIN UND WOHER ICH KOMME,
DENN DU HAST MICH WUNDERBAR GEMACHT.
MEINE SORGEN UND MEIN SCHEITERN DARF ICH MIT DIR TEILEN,
GENAUSO WIE MEINE ERFOLGE UND GLÜCKSMOMENTE.
DU KENNST MEINE SEHNSÜCHTE.
DU WILLST, DASS MEIN LEBEN WEIT UND ERFÜLLT IST,
DASS ICH WACHSE UND LEUCHTE.
DU WILLST, DASS ICH MEINEN EIGENEN, EINZIGARTIGEN WEG GEHE.
STÄRKE UND TRÖSTE MICH, WENN ICH MUTLOS WERDE.
SCHENKE MIR RUHE, WENN ICH SIE BRAUCHE,
UND ENERGIE, WENN ES ZEIT IST AUFZUBRECHEN.
SEI DU MEIN WEGBEGLEITER DURCH DIE ZEIT.
AMEN.

SCHRIFTWORT

HERR, Du hast mich erforscht und kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, Du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern. Ob ich gehe oder ruhe, Du hast es gemessen. Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

Ps 139,1-3.13-14

IMPULS

In der einen Version ihres Lebens steht Nataly plötzlich ohne Job und ohne Partner da, in der anderen fühlt sie sich zwischen Windeln und langweiligen Babypartys gefangen. Doch sie weiß: Das ist nicht das Ende.

Sie spürt, dass noch mehr in ihr steckt – auch wenn sie Zeit braucht, um dieses Vertrauen in sich selbst wieder wachsen zu lassen. Sie weiß um die Unterstützung ihrer Familie und enger Freunde. Da ist ein Grundvertrauen, dass es gut werden kann und gut werden wird. Und dass vielleicht alles genau so kommen musste.

Auch ich kann mich fragen: Was in meinem Leben ist so gekommen, *weil* es so kommen musste? Im positiven Sinne – weil es in mir angelegt war? Weil mir bestimmte Fähigkeiten oder Eigenschaften mitgegeben wurden? Weil Gott mich wunderbar geschaffen hat?

IMPULSFRAGEN

Wenn ich an meine Herkunft denke: Wofür bin ich (Gott) dankbar? Worüber kann ich staunen und mich freuen? Wie bin ich geworden, wer ich jetzt bin?

Welche Menschen – Eltern, Verwandte, Freunde, Lehrkräfte, Mentorinnen und Mentoren – haben mich gefördert? Wer stand mir unterstützend zur Seite?

Was sind meine tiefsten Sehnsüchte? Was schlummert noch in mir und will geweckt werden?

STILLE

Bete ein Vater Unser und nimm alle Deine Gedanken mit hinein.

ABSCHLUSS

Mache erneut das Kreuzzeichen und sprich dieses Segensgebet:

Gott, der Allmächtige, segne mich, beschütze mich vor allem Unheil und führe mich zum ewigen Leben.

Amen.