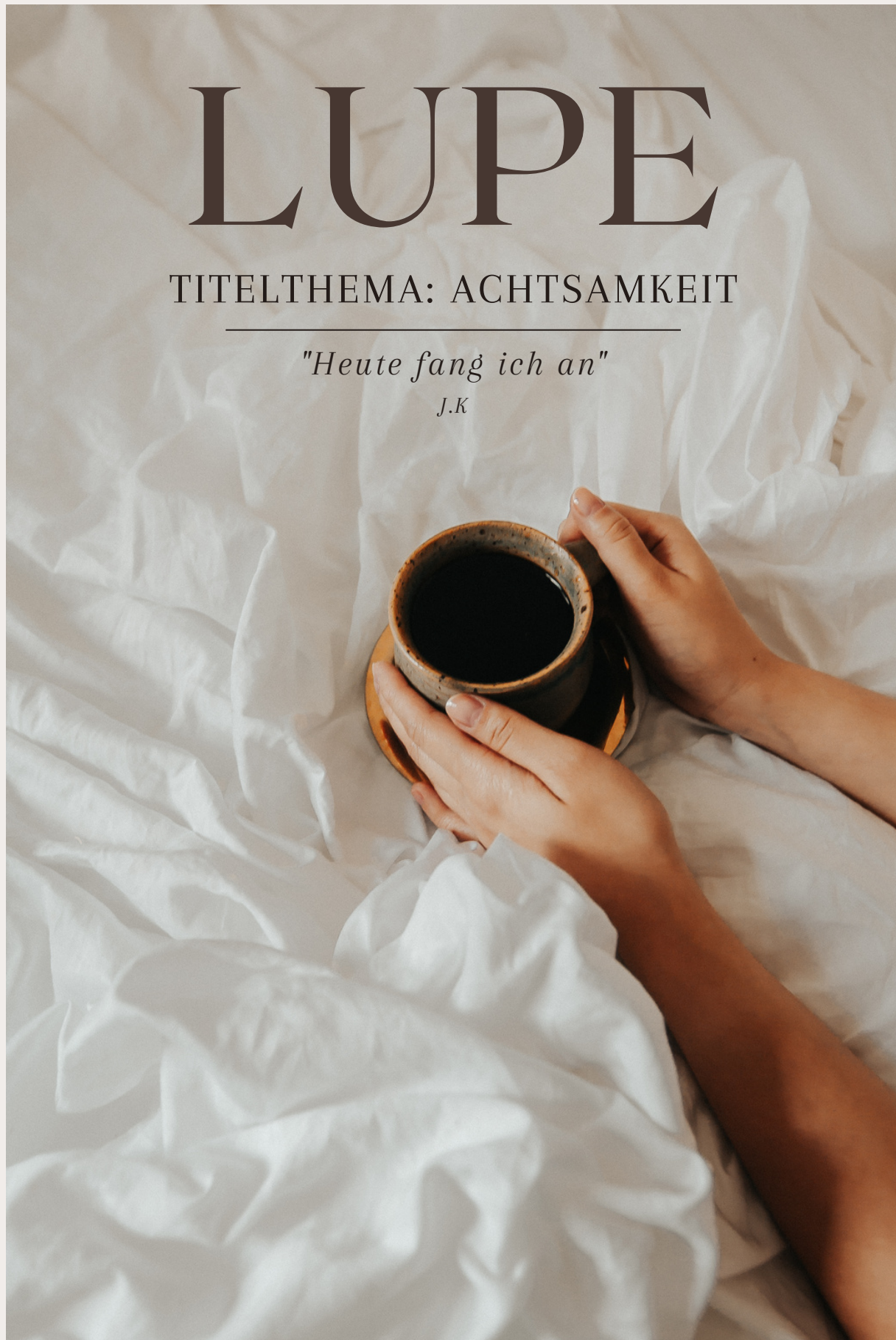


LUPE

TITELTHEMA: ACHTSAMKEIT

"Heute fang ich an"

J.K



“
Wo immer du bist-
sei dort ganz.
”

ACHTSAMKEIT-fast schon ein Modewort.

Aber was heißt das eigentlich und was steckt dahinter?

Wikipedia sagt:

*Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von **Geistesgegenwart**, in dem ein Mensch, hellwach, den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein.*

Also **ganz da sein**. Sich, samt seiner Gedanken und Gefühle spüren, ohne sie zu bewerten.

Wie oft möchte ich ganz viele Dinge gleichzeitig tun, keine Zeit verschwenden, effektiv meine ToDos abarbeiten und vergesse dabei dass ich eigentlich Freude dabei haben könnte und mich vielleicht irgendwann mal aktiv dafür entschieden habe heute diese Sache zu tun. Ich sehe nur die große ganze Liste und nicht mehr die einzelnen Punkte.

Heute wollen wir euch erinnern und ermutigen im neuen Jahr mal auf die kleinen Dinge im **Alltag** zu blicken. Hier ein paar Ideen:

- Das einzelne Rippchen Schokolade langsam zu lutschen und **genießen**, als bewusste Pause im Alltag, anstatt die halbe Tafel auf einmal runter zu schlingen (das hat auch noch ganz andere Vorteile ;))
- die Mahlzeiten nicht als Pflicht ansehen, sondern mal bewusst kochen, an den Zutaten **riechen** und das Essen **ohne Handy** oder anderen Ablenkungen genießen.
- Mal langsam und bewusst den Schulweg gehen, **schauen** und **HÖREN** was eigentlich alles an Schönerem dort zu finden ist, wenn man den Blick mal hebt oder den Kopf mal dreht
- Atmen. Sich im Büro oder am Schreibtisch einfach mal grade hinsetzen und 3x tief ein und ausatmen
- Warten. Bei der nächsten Wartezeit mal NICHT zum Handy greifen, sondern wahrnehmen was um dich rum passiert.



- **STILLE.** Komm immer wieder bewusst zur Ruhe. Zur Ruhe bei Gott. Zu ihm können wir immer kommen, er will uns Ruhe und neue Kraft geben. Nur vor IHM können wir alles in neuer Relation sehen & neue Gelassenheit gewinnen im VERTRAUEN, dass er Gott ist und für Ihn nichts unmöglich oder zu groß erscheint und dass wir nichts allein schaffen müssen.

Viel Spaß beim Weiterlesen,
Amelie, Birgit und Johanna



“
Werde still und
erkenne, dass ich
Gott bin.
Psalm 46:11
”

action step • action step • action step
für dich • action step • action step

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und frage dich, was du heute schon gutes **gerochen** hast. Was hast du schönes **gesehen** und leckeres **geschmeckt**? Und was ist das Schönste, das du heute **gehört** hast? Komm zur Ruhe und gehe deinen Tag nochmal gedanklich mit allen Sinnen durch.

Lieber Gott

Du sagst zu mir: „Komm in meinen Arm, ich will dir inmitten deines Alltags zu jeder Zeit ein Ruhepol sein.“

So oft vergesse ich das, versuche allein klar zu kommen und finde mich dann in einem Hamsterrad wieder.

Jetzt möchte ich zu dir kommen, mir eine ruhige Minute für dich nehmen und wahrnehmen was du mir JETZT und heute schenkst.-

Danke, dass ich mich unter deinem Blick wissen darf und du mich und mein Leben in deiner Hand hast.

Ich will dir heute neu alles anvertrauen was ansteht und dir sagen: Sei DU Herr meiner Arbeit, meiner Beziehungen und meiner Zukunft. Fähr mich hin, wo ich dir am Liebsten bin.

Amen.



NACHGEFRAGT

Frage der
Ausgabe:

**Wo sind deine
Auftank-Stationen
im Alltag?**

ich würde sagen meine
Auftankstationen sind
Sport machen, Schlafen
und Zeit mit meinen
Freunden verbringen.

Zeit mit meiner Familie,
Laaaange Spaziergänge in
der Natur, Wenn ich alleine
im Auto sitze gute Musik
anmachen und lauthals
mitsingen

Ich kann besonders dann auftanken
wenn ich draußen in der Natur bin.
Am liebsten gehe ich mit einem
guten Podcast im Ohr spazieren
und wenn es auch nur 20 Minuten
in der Mittagspause sind, die
Bewegung tut mir gut und das
Abschalten hilft mir neue Energie
zu sammeln.

Meine Auftank Stationen sind Zeit zu
verbringen mit meinem Freund, meiner
Familie und Freunden! Aber auch ein Abend
für mich allein auf dem Sofa, mit meinen
Lieblingsliedern laut aufgedreht und einfach
nur nix machen! Sehr zu empfehlen, gerade
bei so einem stürmischen und regnerischem
Wetter wie jetzt.

Am aller besten auftanken kann ich bei ein paar
sachen, entweder ich such mir meine energie
bei meinen freunden, meinen liebsten und
meiner familie oder ich nehm mir ganz viel zeit
für mich selber:)
dann les ich gerne mal ein buch oder koch mir
mein lieblingsessen.
ansonsten bekomm ich oft viel kraft wenn ich
meine sorgen und gedanken zu gott bringe,
dadurch kann ich meistens auftanken, z.b auch
schon bei einem ganz kleinen abendgebet.

Wenn mir alles etwas zu stressig ist oder einfach
sehr energiezehrend, dann brauche ich manchmal
einfach ein bisschen Zeit für mich, um meine
Kapazitäten wieder aufzuladen. Ein bisschen raus
in die Sonne setzen, in die Natur gehen, ein Buch
lesen,... im Winter vielleicht auch einfach mal eine
heiße Badewanne genießen. Wenn ich so den Kopf
wieder etwas frei bekommen habe und für eine
kurze Zeit die Welt um mich ausblenden kann,
dann geht es mir meistens wieder besser und ich
habe wieder die Energie, um meine Fähigkeiten
einzusetzen.

NEWS

AUS DEM LAND DER ROSEN



unsere Highlights

Schafferles Weihnachtsfeier

Auf unserer alljährlichen Weihnachtsfeier wurde dieses Jahr der Schlittenhang in Oberdischingen unsicher gemacht. Mit viel Spaß wurde runtergerutscht und wieder hochgerannt, bis alle eine Pause brauchten. Drinnen wurde es dann beim Weihnachtskarten- und Teelichthäusle-Basteln kreativ. Zu allem durften natürlich Punsch, Glühwein und eine große Auswahl an Bretla nicht fehlen.



1.AFe-Vo

Direkt am ersten Wochenende des Jahres fanden wir uns in Harthausen zusammen, mit dem Plan, das beste Thema für die AFe '23 zu finden. Nach viel Brainstorming, Besprechen, Ausarbeiten und Umformulieren stand es dann auch bald fest.

Das AFe-Thema dieses Jahres ist...

“Ab in den Dschungel - Expedition AFe” !

Außerdem wurden an diesem Wochenende: der Sandwichmaker ausprobiert, Tagesthemen festgelegt, ein Sonnenuntergangsspaziergang gemacht, dem Käppele ein Besuch abgestattet, Spiele gespielt und ausgeschlafen. Alles in allem also eine gelungene Zeit!



darauf freuen wir uns:

Im Februar findet wieder unsere **Aktion Benti** statt!

Wie jedes Jahr geht es wieder nach Neu-Ulm aufs Eis.
Wir freuen uns schon euch alle bei Schlittschuhen,
Tee und Wäckeclammerspielen wieder zu sehen!



save the date • save the date • save the date
für dich



11. Februar Aktion Benti

24.-26. März 2. AFe-Vo

29. April Fo(u)rteens

TAKEAWAY

FÜRS KÄRTLESSYSTEM UND DARÜBER HINAUS

Zum Screenshotten und Weiterschicken:

ganz liebe

Kärtlessystemgrüße!

WAS WAR DEIN JAHRESHIGHLIGHT 2022?

