



Tiefe Anpassung - Fragen zur Selbstreflexion

Die folgenden Fragen dienen der Inspiration zur Selbstreflexion. Wenn Du zu der einen oder anderen Frage keine Resonanz fühlst oder keine Antwort hast, lasse Sie einfach aus. Halte Deine Antworten schriftlich auf diesem oder einem separaten Blatt Papier oder in einem Tagebuch o. ä. fest.

Zum Video

- Was haben die Aussagen von Jem Bendell in dem Video in Dir angerührt?

- Wie geht es Dir, wenn Du annimmst, dass wir bereits mitten im Kollaps sind und ihn nicht mehr aufhalten können?

- Welche Fragen steigen dann in Dir auf?

- Welche Bilder steigen in Dir auf, wenn Du Dir unsere Welt in 10-20 Jahren vorstellst?

- Wo in Deiner Umgebung siehst Du erste Anzeichen einer Welt, die aus den Fugen gerät?

Zum Dokument „TA_Einführung“:

- Mache einen Spaziergang in die Natur. Wenn Du in einer Stadt wohnst, kannst Du auch einen Park aufsuchen oder einen Garten oder eine Baumallee. Gehe mit offenen Augen und offenem Herzen und nimm bewusst wahr, wo es Zerstörung, Verlust, Niedergang oder auch eine Disbalance gibt, z. B. so etwas. (s. Foto). Wenn Du magst, mache Fotos und teile sie mit der Kurs-Community.



Foto: NABU/Dietmar Oeliger

- Welcher Verlust, welche Zerstörung schmerzt Dich besonders? Bringe ein Symbol für diesen Verlust mit zur Online-Session.
- Welcher persönliche oder kollektive Verlust ist/wäre eine besonders große Herausforderung für Dich?
- Was ist so kostbar für Dich oder die Welt, dass es Dir wichtig wäre zu behalten bzw. zu bewahren?
- Was wäre für Dich oder die Welt heilsam loszulassen?
- Was antwortet Deine Sehnsucht, wenn Du sie fragst, was wir wiederherstellen oder zurückbringen sollen?
- Was könnten wir durch den Zusammenbruch der Systeme gewinnen?
- Wo wünschst Du Dir am meisten Versöhnung in Deiner näheren oder weiteren Umgebung?