

ÜBERBLICK UNSERER VORTRAGSREIHE

“GEN Z – Was unserer Generation fehlt”

EIGENE SCHWACHSTELLEN ERKENNEN

„Jede Schwäche ist berufen, eine Stärke zu werden.“

Du bist bereit zu wachsen!

UNSERE INNERE ROUTE KENNENLERNEN

ein Wagnis eingehen, neu zu handeln **3**

2 schlechte Verhaltensmuster verändern

1 bestimmte Verhaltensmuster erkennen

SEHNSUCHT = DIE LETZTE STATION, DAS GROSSE ZIEL

Wir sind ständig auf der Suche, da unsere Sehnsüchte nicht 100% gestillt werden können

GEFAHR: ÜBERMASS ALS MITTEL ZUM STILLLEN DER EIGENEN SEHNSÜCHTE !

SEHNSÜCHTE DIE IMMER PRÄSENT SIND

UND WARUM SIE NICHT GESTILLT WERDEN KÖNNEN?

1. EIN ZUHAUSE FINDEN

2. WAHRHEIT/AUTHENTIZITÄT

3. DAS EIGENE LEBEN NICHT VERSCHWENDEN

4. EIGENE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN

ÜBERMASS AN UNENDLICHEN MÖGLICHKEITEN

ÜBERMASS AN ÄNGSTEN

ÜBERMASS AN ERWARTUNGEN

ÜBERMASS AN ZUGÄNGLICHKEIT !

STILLE & SAMMLUNG

“Nur der gesammelte Mensch versteht die Stunde.”

1

STILLE = TIEFE UND SEHR AKTIVE HALTUNG

2

ZIELE

ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT, SAMMLUNG, KOHÄRENZ, DAS KRITISCHE DENKEN
=> SUCHE NACH DER WAHRHEIT <=>

3

WAS PASSIERT, WENN ICH STILLE KULTIVIERE?

BEWUSSTSEIN
(ANWESEND IN MEINER GEGENWART)

KLARHEIT
(ORIENTIERUNG, WO ICH BIN)

VERBINDUNGEN
(SINNHAFTHKEIT DER VERGANGENHEIT VERSTEHEN)

3 PRAKTISCHE ÜBUNGEN

BEWUSSTE RUHEPAUSEN

PAUSE ZUM NACHDENKEN, ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT, SETZEN VON PRIORITÄTEN NUTZEN

DAS LEERE BLATT PAPIER

DEINE GEDANKEN SOLLTEN SICH AUF DEM PAPIER ZEIGEN, CHAOS AUF PAPIER BRINGEN

ZUHÖREN OHNE UNTERBRECHUNG

NACHFRAGEN MIT INTERESSE, DIE WELT DEINES GEGENÜBERS WIRD BETRETEN UND DU VERLÄSST DEINE

**!ALLE VORTRÄGE JETZT AUF SPOTIFY!
“GFLÜSTER AUF DER YELLOW SUBMARINE”**

ÜBERBLICK UNSERER VORTRAGSREIHE

“GEN Z – Was unserer Generation fehlt”

DIE TRAURIGKEIT ÜBERWINDEN

1 DIE TRAURIGKEIT IST KEIN WITZ!

- Die Freude kommt aus der Akzeptanz / das Sehen der Wahrheit
- Die wahre Freude ist nicht laut, sie ist diskret

MELANCHOLIE

Ist keine Traurigkeit!

- Es ist eine starke Sehnsucht nach Liebe, die nicht gefunden wird.
- Es ist ein Streben nach dem Absoluten, nach der Ewigkeit
- Es ist ein Beweis, dass es das Absolute doch gibt!



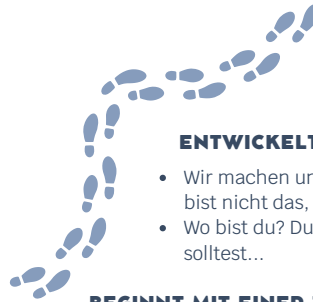
Eine Hilfe daraus: Die Realität zu akzeptieren, so wie sie ist

2 EINIGE RISIKEN



- Alles therapieren zu wollen - wenn die **Therapie** das **einzige Werkzeug** für meine Freude ist
- Wenn unsere **Vergangenheit** eine **zu große Rolle** übernimmt (und nicht die Kraft der Zukunft)

3 WIE FUNKTIONIERT DIE TRAURIGKEIT?



UND WIRD ZU EINER ÜBERZEUGUNG

- Es wird bestätigt von Dingen, die wir sehen
- Eine Überzeugung beginnt, mein Verhalten zu prägen

ENTWICKELT SICH ALS GEDANKE

- Wir machen uns Vorfürfe. Wer bist du? Du bist nicht das, was du sein solltest...
- Wo bist du? Du bist nicht dort, wo du sein solltest...

BEGINNT MIT EINER TAT

- Erwartung wurde nicht erfüllt: Enttäuschung

4 AUSWEGE UM DIE TRAURIGKEIT ZU ÜBERWINDEN

Mit **toxischen Erinnerungen** umgehen können. **Rollen** abwägen, **Sinn** finden

Das Selbstverständliche nicht wiederholen. Schlechte Nachrichten **annehmen und verarbeiten**

Ein **Protokoll haben**: Was nimmt mir die Freude weg? Wie komme ich daraus?

Sprechen: Die Person, die mir zuhört kann **contra** geben, mir kein Recht geben. **Offen sein**.

DIE INNERLICHKEIT KULTIVIEREN

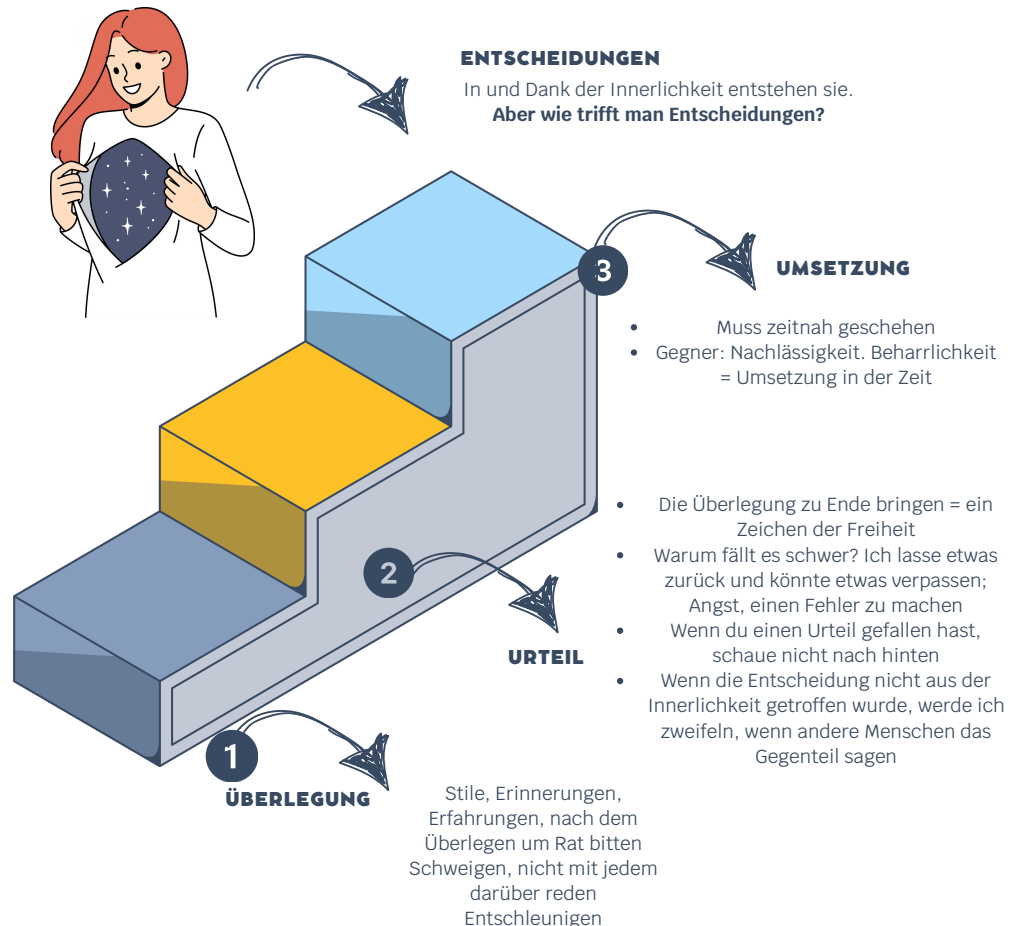
- Die Innerlichkeit ist ein **innerer Raum**, der mit der Zeit wächst. Dort befinden sich unsere Wünsche, Projekte...
- Es ist der Ort, in dem wir uns **annehmen** und **Zuhause fühlen**
- Wir **tragen sie immer** mit uns. Je reicher sie ist, desto deutlicher merken wir, dass sie das **Wichtigste** ist.
- Das **Leiden** erlaubt, dass unsere Innerlichkeit **wächst**.

MANGEL AN INNERLICHKEIT

- Emotionale **Abhängigkeit**
- Mein Besitz beginnt, **mich zu besitzen**
- Mein **Gewissen fehlt** und es bleibt nur mein Umfeld
- Die **Vorurteile bleiben** (einfache Lösung zu einem schwierigen Thema)

DIE INNERLICHKEIT KULTIVIEREN

- **Allein sein** lernen (zum Beispiel am Anfang und am Ende des Tages)
- Gute Gespräche führen
- Sich **Notizen** machen / Tagebuch führen über Erlebnisse und Gedanken



ÜBERBLICK UNSERER VORTRAGSREIHE

“GEN Z – Was unserer Generation fehlt”

DER WEG ZU EINEM KREATIVEN LEBEN

Was brauche ich, damit mein Leben etwas kreatives bringen kann?



1

VORAUSSETZUNGEN

DER EIGENE WERT

- Ich habe eine Rolle auf dieser Welt
- Ein Teil von mir ist in dem, was ich tue
- Was macht mich unersetzbar?
Wer bin ich?

DIE GRENZEN

- Machbare Ziele
- Mein Feld entdecken
- Nicht jemanden werden, der ich nicht bin

DIE LIEBE

- Nur wer liebt, was er tut, kann er es mit Kreativität tun.
- Nur die Liebe ist kreativ
- Die stärkste Macht ist die Liebe

3

WANN HÖRT EINE PERSON AUF, KREATIV ZU SEIN?

- Wenn sie **keinen Kontakt** hat mit Menschen, die **unterschiedlich** sind
- Wenn sie in ihrer **Komfortzone** bleibt

SELBSTGENÜGSAMKEIT

Wir denken, dass alles was wir haben, **wir uns selbst** gegeben haben. Der Mensch, der sich selbst gemacht hat und **niemanden etwas schuldet**.

aber eigentlich haben wir **viel geerbt**, geschenkt bekommen und **lernen ständig** von den anderen

Gabe

Deswegen:

- Möchte ich **Gabe für die anderen** sein, weil auch mir alles geschenkt wurde
- Möchte ich **die anderen als Gabe** sehen
- **Schätze** ich meine Vergangenheit

BLOSSE GENEALOGIE

In jedem von uns gibt es etwas, was direkt von Gott kommt und nicht von unserer Genealogie. Jede Person ist

Neuheit

- **Freiheit und Hoffnung** sind zwei Begriffe, die am Ende alles entscheiden
- Die anderen können mich überraschen aber ich kann mich selbst auch überraschen

2

Das kreative Leben entsteht durch 2 Extreme

Die Arbeit ist die kreative Form in dieser Welt zu sein

Was tue ich **eigentlich** durch das, was ich tue? Eine größere Antwort finden über das, was ich tue. Erst dann beginnt die **Kreativität**.

DIE WILLENSKRAFT STÄRKEN

1

WILLENSKRAFT

Fähigkeit Komfort Zone zu überschreiten und Werkzeug, um Ziele zu erreichen

MOTOREN, DIE UNS VORANTREIBEN

Begeisterung
Optimismus
Pflicht
Angst
Egoismus

WILLENSSTÄRKE

2

Tiefe Wünsche vs. Dinge, die Lust machen => stimmen oftmals überein

innere Spaltung beginnt => das, worauf sich zu warten lohnt, steht dem gegenüber, was man sofort bekommen kann

Willenskraft

Moment der ÜBERLEGUNG
Geduld!

Tiefer Wunsch

Lust/Trieb

“Wo dein Herz liegt, da liegt auch dein Interesse, deine Pflicht!”

3

DIE WICHTIGKEIT SYMBOLISCHER TATEN

=> kleine Zeichen setzen, dass man **Herrscher seiner selbst** ist
ORDNUNG SCHAFFEN: 5 Minuten Chaos beseitigen, sobald man sein Zimmer betritt
FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN: Zeit nehmen für ein Telefonat/Treffen
GEBETSLEBEN: sich vor dem Gebet besinnen, z.B. Körperhaltung richten, Atmosphäre mit Kreuz/Kerze schaffen

4

idealer Wille

realer Wille trifft Entscheidung

DER REALE WILLE MUSS TRAINIERT WERDEN, DAMIT ER DEM IDEALEN WILLEN ENTSPRICHT.