Leitlinien für eine längere persönliche Auszeit

Rahmen

Dauer: drei oder mehr Tage

Ort: Haus der Stille, Alphütte, Kloster, Pilgern, zu Hause bleiben und tagsüber bevorzugte ruhige Orte aufsuchen

Mitnehmen: Bibel, Schreibzeug, Tagebuch, geistliche Lektüre (Buch, Zeitschrift), Verpflegung, Picknick-Decke, Sportutensilien, Gitarre, weiteres **(Extra-Tipp: Laptop und Mobiltelefon zu Hause lassen)**

1. Tag

Schwerpunkt: Ankommen

Fragen: Was belastet mich? Was muss ich mit Gott besprechen und loslassen, um mich für sein Reden zu öffnen

Wege: Worship/Singen, Bibellese, Teilnahme an Tagesgebeten (Haus der Stille, Kloster), Stille/Schweigen, Tagebuch schreiben, Gebetsspaziergänge oder Wanderung, leichte sportliche Betätigung, Je nachdem Fasten (zum Beispiel Verzicht auf feste Nahrung; sich dafür gut informieren und vorbereiten)

2. Tag

Schwerpunkt: Hören

Fragen: Worauf wird meine Aufmerksamkeit gelenkt? Was davon scheint bedeutungsvoll zu sein? Was will mir Gott in meine aktuelle Situation hinein sagen?

Wege: wie 1. Tag

3. Tag

Schwerpunkt: Neuorientierung

Fragen: Welche neuen Einsichten habe ich gewonnen? Welche bisherigen Erkenntnisse wurden bestätigt? Worauf sollte ich in Zukunft achten? Welche Pläne sollte ich schmieden oder welche Ziele sollte ich mir setzen?

Wege: wie 1. und 2. Tag, plus persönliches «Manifest» verfassen (Einsichten zusammenfassen, Pläne, Ziele und Weiteres festhalten, was mir aus den vergangenen Tagen wichtig wurde)

Tagesprogramm

Vormittag

- Anbetung und Dank
- Bibellese (Psalm sowie fortlaufende Lesung im Alten und Neuen Testament)
- Gebetsspaziergang
- Stille

Nachmittag

- Gebetsspaziergang, kurze Wanderung, Bike-Tour o.ä. mit Bibellese
- Stille und geistliche Lektüre
- Tageszusammenfassung (Was wurde mir wichtig?)

Abend

- Entspannung (Wellness, erbaulicher Film, leichte Lektüre, «Nichts tun» o.ä.)
- Früh schlafen gehen