



Deine Reflexionsfragen zum 4. Advent

Nimm dir einen Moment Zeit, um das Erlebte zu integrieren. Du kannst einfach nur nachspüren oder die folgenden Fragen als Leitfaden nutzen.

🌙 Während der Übung:

1. Wie hast du dich beim Gedanken an "Dunkelheit" gefühlt?
 - Gab es Angst oder Widerstand?
 - Was hat sich im Verlauf verändert?
2. Konntest du das Bild der Sterne in der Nacht spüren?
 - Was hast du gesehen/ gespürt?
3. Was hast du wahrgenommen, als du "beides" warst - Licht UND Dunkelheit?
 - Wie hat sich das angefühlt in deinem Körper?
 - Wo hast du Kraft gespürt?

✨ Nach der Übung:

4. Was hat sich verändert?
 - Fühlst du dich anders als vorher?
 - Leichter? Weiter? Kraftvoller?
5. Welche Erkenntnis nimmst du mit?
 - Was hast du über Dunkelheit gelernt?
 - Was hast du über deine eigene Kraft entdeckt?
6. Wo in deinem Leben lehnt du "Dunkles" noch ab? (z.B. Gefühle wie Wut, Trauer / Situationen, die schwer sind / Teile deiner Persönlichkeit)
 - Was würde passieren, wenn du auch DAS umarmen könntest?

Lass alles, was jetzt auftaucht einfach da sein.



Integration in den Alltag

🕒 Bringe diese Kraft in deinen Alltag

Wie geht es jetzt weiter? Die Übung war - zusammen mit den anderen 3 Adventslichtern - nur der Anfang. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Haltung in den Alltag zu integrieren. Hier kommen ein paar Impulse dazu:

📌 Kleine Alltagspraxis

Wenn ein "dunkles" Gefühl kommt (Wut, Trauer, Frust, Angst):

1. Halte inne: "Ah, da ist Dunkelheit"
2. Atme: Lass das Gefühl da sein, ohne es wegzumachen
3. Frage: "Was will mir diese Dunkelheit zeigen?"
4. Spüre: "Welche Kraft steckt darin?" (z.B. Wut = Durchsetzungskraft, Trauer = Tiefe)
5. Entscheide: "Wie will ich JETZT damit umgehen - aus Liebe?"

🌟 Für die Feiertage

Wenn schwierige Gefühle oder Situationen kommen:

- Atme tief und halte kurz inne
- Erinnere dich an die Sterne im Dunkeln
- Auch das "Dunkle" darf sein - es ist Teil deiner Kraft
- Finde deinen Stern - in der Erinnerung an den Nachthimmel oder direkt in dir, in deinem Herzen
- Was siehst du, wenn du diese Situation oder das Gefühl von weitem betrachtest, als Beobachter?

Ich wünsche dir viel Freude beim Integrieren und Anwenden.

Falls es nicht gleich klappt: Sei lieb zu dir. Übung macht die Gelassenheit ;-).