

Tagesrückblick



Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag zurückzuschauen. Alles, was ich erlebt, gehört, getan und erfahren habe, bringe ich vor Gott und darf es zusammen mit seinem liebenden Blick anschauen.

Innehalten

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit!
Ich bin da.
Gott, Du bist bei mir. Ich vertraue Dir.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?
Ich lasse kommen, was an Erinnerungen, Ereignissen, Gedanken, Empfindungen da ist.
Ich verweile, wo mich etwas berührt, beschäftigt, aufwühlt.

Danken

Was hat mir gutgetan?
Wo habe ich Ermutigung, Trost, Hoffnung gespürt?
Wo bin ich beschenkt?

Versöhnen

Wo habe ich Misstrauen, Angst, Entmutigung gespürt?
Was will sich in mir ordnen, versöhnen, befreien?
Ich bitte Gott um seinen Beistand.

Bitten – danken klagen – loben

Ich bringe vor Gott, was jetzt in mir da ist.
Wie mit einem guten Freund, einer guten Freundin, darf ich mit ihm reden.

Vorausschauen

Ich schaue auf das, was (morgen) vor mir liegt
und bitte Gott um Kraft, Mut, Beistand, seine Begleitung.

Beenden

Mit einer Geste,
dem Vaterunser oder Kreuzzeichen beende ich den Tagesrückblick.