

# Station 1

MANCHMAL IST DAS LEBEN HART  
UND ES FORDERT UNS.

HOFFNUNG IST EIN LEBENSELIXIER.  
HOFFNUNG HABEN, DASS ALLES GUT WIRD,  
IST BESONDERS WICHTIG, WENN WIR IN  
EINER SCHWEREN LEBENSKRISE SIND.

DU KANNST GOTT SAGEN,  
WAS DICH BELASTET.

## AUFGABE: SPÜRE DEINE KRAFT

- Einen Nagel mit dem Hammer in den Holzstock schlagen.

# Station 2

EINE VISION IST EINE VORSTELLUNG DAVON, WIE DU DEIN LEBEN GESTALTEN MÖCHTEST. DAMIT IST SIE VERBUNDEN MIT DEINER BERUFUNG. SIE IST WIE EIN LEITSTERN: SIE WIRKT ANZIEHEND UND GIBT DIR EINE KLARE RICHTUNG.

## AUFGABE: VISIONBOARD\*

- Schreibe deine Wünsche, Träume, Sehnsüchte auf einen Zettel und stecke den Zettel in den Postkasten.

\*Das Visionboard ist ein magisches Tool, um deine Wünsche, Träume, Sehnsüchte und deine Lebensvision zu visualisieren und zu manifestieren. Dein Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mithilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.

# Station 3

DER ANKER HAT DIE SYMBOLISCHE BEDEUTUNG DES HALTES IN DER TIEFE. AUCH IN DER TIEFE DER SEELE. DER ANKER, DER EINEM DIE GEWÜNSCHTE SICHERHEIT SCHENKT, IST ZUM BEISPIEL DIE FAMILIE UND FREUNDE, DIE WIR UNS AKTIV AUSGESUCHT HABEN.

AM ENDE SIND ES DIESE VERTRAUENS- VOLLEN BINDUNGEN, DIE UNS STARK UND UNBESIEGBAR MACHEN.

EINEN MENSCHEN ZU HABEN, DEM ICH MICH ANVERTRAUEN KANN UND DER MICH KENNT UND ERKENNT, DAS IST EIN SCHATZ.

**AUFGABE:**

**"DU BIST MEIN ANKER!"**

- Schenke so einem Menschen eine Holzscheibe "Du bist mein Anker" aus dieser Schale.

# Station 4

WIR BRAUCHEN SMALLTALK. WIR BRAUCHEN GESPRÄCHE ÜBER DIE GROBE POLITIK UND ÜBER DAS NEUE AUTO. ABER WIR BRAUCHEN AUCH GESPRÄCHE ÜBER INNERES. ÜBER UNSEREN UMGANG MITEINANDER. ÜBER UNSERE SEHNSÜCHTE UND GESPRÄCHE. DIE UNS WEITER BRINGEN. ES IST SICHER GUT. WENN WIR IN EINER ENTSPRECHENDEN SITUATION JEMANDEN FINDEN. DER UNS ZUHÖRT. ABER MANCHMAL SIND WIR EINFACH SPRACHLOS.

AUFGABE:

GOTT VERSTEHT UNS AUCH OHNE WORTE.

- Male mit dem Finger in den Sand, was dir auf dem Herzen liegt.

# Station 5

HOFFNUNG ÄUBERT SICH IN UNSERER  
INNEREN EINSTELLUNG:

WIR HABEN DIE ZUVERSICHT, DASS SICH  
ETWAS ZUM GUTEN WENDEN WIRD:

WIR STELLEN UNS VOR, DASS WIR EINE  
SITUATION MEISTERN KÖNNEN. WIR GLAUBEN,  
DASS WIR ALLEINE ODER MIT DER HILFE  
ANDERER EINE LÖSUNG FINDEN WERDEN.

MACH DIR HOFFNUNGSVOLLE UND  
ZUVERSICHTLICHE GEDANKEN.

AUFGABE:

DU BIST WERTVOLL.

- Öffne die Schatzkiste und nimm dir einen Zettel mit.

# Station 6

WENN WIR UNS HOFFNUNGSVOLLE GEDANKEN MACHEN UND UNS BEWUSST SIND, DASS WIR SELBST IN UNSEREM LEBEN EINFLUSSMÖGLICHKEITEN HABEN ODER UNS GEHOLFEN WERDEN KANN. HABEN WIR ENERGIE, ZU HANDELN. MEIDE MENSCHEN, DIE ALLES NEGATIV SEHEN UND DRAMATISIEREN. SUCHE DIE GESELLSCHAFT POSITIVER UND GUTGELAUNTER MENSCHEN – SO OFT ES GEHT.

AUFGABE:  
"POSITIVE ENERGIE."

- Zünde eine Kerze an für einen Menschen, über den du dich besonders freust.