

Protokoll vom Sonntag, den 2. Mai 2004-05-03

Dabei waren Christiane, Marlies, Monika, Reiner und ich

Ablauf

Ankommen bei einer Tasse Tee / Kaffee

Eingangs- Steinrunde

Einführung ins stille Sitzen von Christiane

Stilles Sitzen

Impulsreferat von Reiner zum Kapitel 6

„**Warum wir andere besser leben wollen**“ siehe Anhang „Aufbruch2FlipChart“
und eine Atemübung um auch den Körper wahrzunehmen.

Austausch, Stichworte dazu

Mikrokosmos – Makrokosmos

Gemeinschaft ist wichtig

Hin und her geworfen zwischen Innen und Außen zwischen Frieden und Moral.

Es gibt Macht über etwas und Macht von innen – aus der Stille heraus.

Alles ist mit Allem vernetzt

*Mal ist es Zeit allein zu klären, mal ist die Zeit da mit anderen zusammenzuarbeiten,
eins alleine reicht nicht.*

Die eigene Machtausübung beobachten.

*Arbeit kann ich mit Muße verbinden, doch dies Verhalten kann bei Kollegen Ärger
erzeugen – ist also im Einzelfall abzuwägen.*

*Im Austausch erkenne ich meinen eigenen Standpunkt und die Gründe, die mich
dazu führten.*

*Die Machtlosigkeit in der Erwerbsarbeit kann durch Macht im Ehrenamt kompensiert
werden doch bei der Machtausübung heißt es aufpassen.*

*Wichtig ist das Gefühl des Gebraucht werden – die Anerkennung dessen, was ich
mitbringe für das Tun.*

Wenn ich voller Elan tue, was mir wichtig ist, vergesse ich mich - und die Freude.

Unsicherheit über den eigenen Weg

*Ich lebe „anders“ weil ich mich nach der Innenwirkung ausrichte. Das klingt egoistisch
doch wenn ich zufrieden bin wirkt es nach außen. Mir geht es gut wenn ich nicht
urteile, keine Gefühle und Gedanken „mitschleppe“.*

*Schönheit / Körper / Macht / Muße / Weltanschauung – alles ist mir wichtig. Da
brauchs Prioritäten um zu wissen wo mit der Veränderung anfangen.*

Das nächstes Treffen ist am 5. Juni

Marlies wird uns in das Thema Ernährung einführen, die Moderation übernehme ich.