

Gedichtimpuls 1:

Ich wünsche Dir...

Ich wünsche Dir Augen,
die die kleinen Dinge des Alltags wahrnehmen
und ins rechte Licht rücken.

Ich wünsche Dir Ohren, die die Schwingungen der Untertöne
im Gespräch mit anderen aufnehmen.

Ich wünsche Dir Hände, die nicht lange zögern,
zu helfen und gut zu sein.

Ich wünsche Dir zur rechten Zeit das richtige Wort.
Ich wünsche Dir ein liebendes Herz, von dem Du Dich leiten lässt.
Ich wünsche Dir: FREUDE, ZUVERSICHT, LIEBE,
GELASSENHEIT, GLÜCK und DEMUT.

Ich wünsche Dir Güte und Eigenschaften, die Dich das werden lassen,
was Du bist und immer werden willst, jeden Tag ein wenig mehr.

Ich wünsche Dir genügend Erholung und ausreichend Schlaf,
Arbeit, die Freude macht, Menschen, die Dich mögen
und bejahen und Dir Mut machen, aber auch Menschen,

die Dich bestätigen, die Dich anregen,
die Dir Vorbild sein können, die Dir weiterhelfen,
wenn Du traurig bist und müde und erschöpft.

Gedichtimpuls 2:

EFFATA

SEHEN UND HÖREN,
WAS WIRKLICH IST -
NICHT, WAS SEIN SOLLTE.

SAGEN, WAS ICH DENKE -
NICHT, WAS ICH DENKEN SOLLTE.

FÜHLEN, WAS ICH WIRKLICH FÜHLE -
NICHT, WAS ICH FÜHLEN SOLLTE.

FORDERN, WAS ICH MÖCHTE -
NICHT IMMER AUF ERLAUBNIS WARTEN.

RISIKEN EINGEHEN -
OHNE MICH IMMER ERST ABZUSICHERN.

Impulsfragen:

- Wer bin ich?
- Was sind meine Wünsche?
- Was sind meine Träume?
- Was sind meine Erwartungen?
- Wo möchte ich hin?