

ARBEITSBLATT

WAS BEWÄHRT SICH IN UNSEREM LEBEN?

Für Interessierte, die gerne in einer Kleingruppe oder mit Freunden darüber austauschen möchten, was sich im Leben bewährt (als wahr / als Wahrheit erweist).

1. Der Bereich, über den wir nachdenken: _____

Beispiele dazu: Vorsorge Alter – Umgang mit Kindern, die andere Wege einschlagen als wir es uns wünschen – Umgang mit schwierig werdenden Eltern – Umgang mit dem Schwächerwerden – Umgang mit verbitterten Freunden und Angehörigen – Demenz im Familien- und Freundeskreis – Sterbehilfe – Freunde – Bibel – Jugend – Zuhören – schwierige Diagnosen –

2. Unsere Absicht

Wir möchten voneinander wissen, wie wir als Einzelne zum Beispiel mit dem eigenen Schwächerwerden umgehen. Was hat sich in unseren Leben diesbezüglich bisher bewährt? Was hat sich nicht bewährt? Auf dieser Grundlage vereinbaren wir drei bis fünf „goldene Regeln“ (siehe Seite 2), z.B. im Bereich „Schwächerwerden“ oder „Umgang mit ...“ (siehe Beispiele oben).

3. So gehen wir vor

Wir erzählen uns, was sich bisher z.B. in unserem Leben im Zusammenhang mit dem Schwächerwerden bewährt hat. Beispiel: Ich überlege jeden Morgen, was alles an mir gesund und stark ist und schreibe das auf.

4. Vereinbarungen, die wir für das Gespräch treffen

1: Wir erlauben uns nur Aussagen in der **Ich-Form**: **Ich** habe erlebt, dass ...; bei **mir** scheint sich zu bewähren, dass ...; in **meinem** Leben möchte **ich** folgende drei Dinge nicht mehr missen:

2: Wir beraten uns nicht, sondern wir stellen einander ausschliesslich Erfahrungen und Bewährtes zur Verfügung.

3: Was wir austauschen, bleibt unter uns – nach aussen geht nur, was wir gemeinsam beschliessen.

4: Aus dem, was sich bei uns bewährt / nicht bewährt, formulieren wir gemeinsam 3-5 goldene Regeln.

5: Wir vereinbaren, was wir mit den 5 goldenen Regeln tun: Vom Platzieren an einem Ort in der Kirche, oder für uns alle in der Küche, einem Zettel für den Geldbeutel bis zu einem Zeitungsartikel ist alles möglich (den Zeitungsartikel für die passende Rubrik einsenden).

5. Jetzt legen wir los

Im Kreis nennen alle *eine* Sache aus dem Bewährten, dann *eine* Sache aus dem Nicht-Bewährten:

Was sich bei uns bewährt hat	Was sich bei uns nicht bewährt hat
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

6. Die goldenen Regeln könnten lauten:

1.	----- -----
2.	----- -----
3.	----- -----
4.	----- -----

7. Was tun wir jetzt mit 'den goldenen Regeln'? (Ideen, Lokalzeitung?)

1.	-----
2.	-----
3.	-----