

Dyadenübungsabende - Bewusst durch den Jahreswechsel

I. Suchfragen

Explorationsfragen

- 1) Was spürst, fühlst oder erfährst du gerade?
- 2) An welcher persönlichen oder beruflichen Grenze hast du dich in den letzten Wochen entwickelt, welche Erkenntnisse hast du gewonnen und wie lautet die Lebensfrage, die dich im Augenblick beschäftigt?
- 3) Wie machst du es gerade an vertrauten Überlebensmustern festzuhalten und was soll dir das geben?
- 4) Welches Ereignis mutet dir dein Leben derzeit zu, an dem du wachsen darfst?
- 5) Welche Angst begleitet dich zur Zeit und wie weichst du ihr aus?
- 6) Wie machst du es gerade dich zu beachten? Wie lieblos und wie liebevoll wendest du dich dir gerade zu und was fühlst du jetzt?

❄ Fragen Jahreswechsel ❄

- 7) Dezember: Welche Sehnsucht hast du tief in deinem Herzen für diesen Dezember? Und was geschieht, wenn du sie jetzt zulässt?
- 8) Dezember: Was wünschst du dir, was mit dem Ausklang dieses Jahres, in dir zu Ende gehen darf?
- 9) Januar: Für was oder für welchen Aspekt von dir, möchtest du dein Herz in diesem beginnenden Jahr öffnen? Und was geschieht, wenn du jetzt damit anfängst?
- 10) Januar: Wie fühlt sich die Liebe, die du bist an, als die du dich in diesem neuen Jahr entfalten willst?

☀ Sonnenfragen ☀

- 11) Was fühlst oder erfährst du, wenn du dir gewahr bist, wie du danach drängst, dich als die Liebe, die du bist, immer tiefer zu entfalten?
- 12) Welche Freude und Erfüllung erfährst du angesichts dessen, was das Leben dir derzeit schenkt und zumutet?

✧ Fragen Seinsebene ✧

- 13) Was fühlst oder erfährst du jetzt, wenn du ausschließlich diesen Augenblick beachtest
- 14) Was ist die Wahrheit?

II. Vertiefungsfrage

Welche intuitiv erfahrbare, tiefere Wahrheit verbirgt sich in dem, was du gerade gesagt hast?

III. Kontrollfrage

- 1) Was fühlst du gerade, wenn du dir bewusst bist, wie du dich dir und deinen Lebensfragen zuwendest?
- 2) Was geschieht, wenn du das, was du fühlst, ganz zulässt und nichts damit tust?
- 3) Was erlebst du, wenn du dich in dem, wer du gerade bist und was du gerade fühlst, liebevoll beachtest

Dyaden-Spickzettel

Jeweils innerhalb der 12 Minuten:

1. Suchende: Auswahl der Frage
2. Begleitende: Frage
3. Suchende: Antwort
4. Begleitende: Ich-Verstehen
5. Suchende: Korrektur



Selbst den Handywecker stellen!

Nach jeweils 12 Minuten Rollenwechsel, bis nach 48 Minuten, jede(r) zwei Mal beide Rollen hatte.

Danach ist noch kurz Zeit für Austausch und wir holen euch dann in den großen Raum zurück.