

# Rückmeldung zu spirituellen Lernsequenzen

1. Übungsformen, die mir besonders gut gefallen:

Meditatives Malen	
Texte meditativ lesen	
Still werden	
Gemeinsam singen	
Übungen, bei denen ich mich mit mir selbst beschäftigen kann	
Bilder betrachten und deuten	
Ein Symbol gestalten	
Ein Gebet schreiben / sprechen	

2. Welche Übung hat mir besonders gut gefallen?

3. Was hat mir an dieser Übung gefallen?

4. Welche Übung hat mir nicht gefallen?

5. Was hat mir an dieser Übung nicht gefallen?

6. Welche Übung könnte/möchte ich gerne alleine zuhause wiederholen oder erweitern?

7. Welche Übungen möchte ich gerne wieder in der Religionsgruppe mitmachen?

8. Wie habe ich den Austausch mit meiner Partnerin / meinem Partner erlebt?

9. Wie habe ich die Begleitung durch den/die Lehrer/in erlebt?

# Höhepunkte und Tiefpunkte im vergangenen Jahr

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
😊 3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
😐 0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
-1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
-2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
☹️ -3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
-4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
-5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

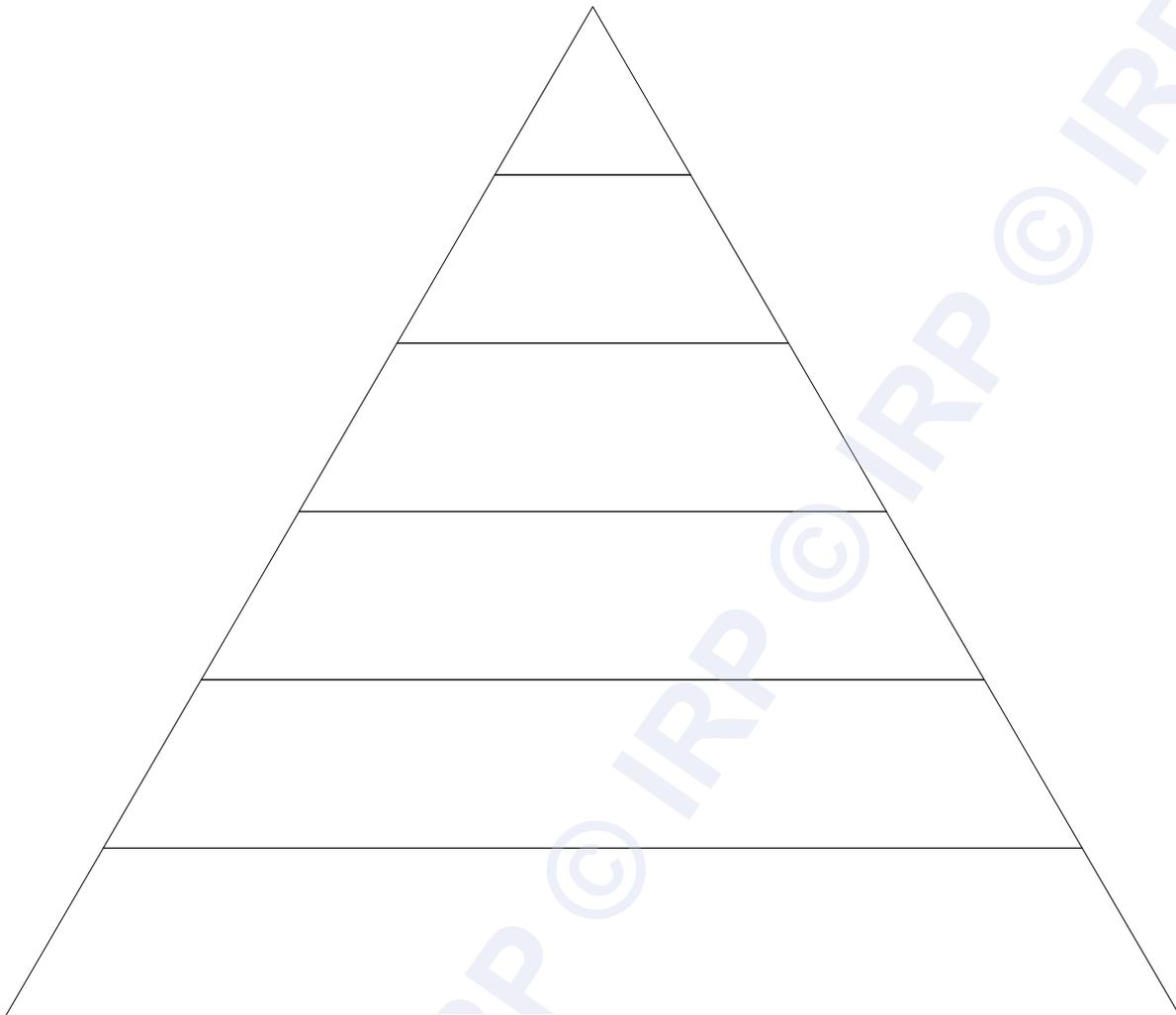
Höhepunkte:

Tiefpunkte:

Aufgaben:

- *Erinnere dich an schöne (Höhepunkte) und traurige Erlebnisse (Tiefpunkte) in den 12 Monaten des letzten Jahres.*
- *Kennzeichne in den verschiedenen Feldern von 1 bis 5 die einzelnen Monate als Highlights oder von -1 bis -5 als Tiefpunkte des vergangenen Jahres. Schreibe stichwortartig die entsprechenden schönen oder traurigen Erlebnisse dazu.*
- *Verbinde die von dir gekennzeichneten Punkte zu einer „Fieberkurve“.*
- *Schreibe auf, in welchen Bereichen deine Höhepunkte und in welchen deine Tiefpunkte liegen.*

# Meine Lebensziele



Ansehen	Führerschein / Auto	Ausbildung / Beruf	Familie
Freunde	Freizeit	Frieden	Gerechtigkeit
Gesundheit	Glück	Haus	Leistung
Reichtum	Reisen	Religion / Glaube	Schönheit

## Aufgaben:

- Schreibe in die Pyramide, welche Lebensziele dir am wichtigsten sind. Trage ganz unten ein, was für dich unverzichtbares Fundament ist. Du kannst die vorgegebenen Begriffe verwenden und eigene Begriffe ergänzen.
- Vergleiche in Gruppenarbeit (zu dritt) eure Pyramiden miteinander. Wo gibt es Gemeinsamkeiten und wo gibt es Unterschiede?

