

Mein Lebensbaum

➤ Bilder und Symbole sind eine Hilfe für uns, uns auf distanziertere Art und damit klarer mit uns selbst zu beschäftigen. Wir schauen mit einem Blick auf ein gesamtes Bild und bekommen so zuerst einen Gesamteindruck, bevor wir auf Details achten. Das kann uns helfen, wenn wir uns in ein Problem zu sehr hineinsteigern, wenn eine Momentsituation all zu viel Platz einnimmt, wenn wir keine Alternativen finden,...

✿ Die TN sollen sich selbst auf einem Plakat als Baum malen und diesen beschriften. Dazu Hintergrundmusik und verschiedene Zeichen- und Malmaterialien.
Wie sieht der Baum aus?

Impulsfragen:

WURZELN:

- ◆ Was gibt meinem Lebensbaum Kraft und Stärke?
- ◆ Woher nehme ich die Kraft für mein tägliches Leben?
- ◆ Was bringt mein Leben in Form?

STAMM:

- ◆ Was gibt meinem Leben Halt?
- ◆ Auf welchem Grund steht der Baum?
- ◆ An was halte ich mich grundsätzlich?
- ◆ Was trägt mich?

BLÄTTER, BLÜTEN UND FRÜCHTE:

- ◆ Welche Früchte soll mein Lebensbaum tragen?
- ◆ Was habe ich schon erreicht?


ÄSTE:

- ◆ Wohin will mein Lebensbaum wachsen?
- ◆ Was sind meine Lebensträume?
- ◆ Wohin strebe ich?
- ◆ **Wie heißt mein Baum?**

Danach stellen die TN ihre Lebensbäume in Kleingruppen gegenseitig vor.

Im Plenum zeigen die TN ihren Baum der Gruppe und sagen den Namen des Baumes und einen prägnanten Satz dazu.

Die Bäume können danach im Raum aufgehängt werden.

 Plakate, Stifte, Farben

Die Galerie

➤ Wir machen uns Gedanken über unsere Träume und Sehnsüchte und bekommen Feedback bzw. Gedankenanstöße von den anderen dazu.

✿ Jede/r TN gestaltet ein Bild unter dem Motto:

„Meine Hoffnungen, Visionen, Träume betreffend meinen Beruf, das Zusammenleben mit anderen, meine geistigen und spirituellen Wünsche.“

Die TN können zeichnen, schreiben, eine Collage gestalten, je nach Wunsch.

Im Hintergrund wird ruhige Musik gespielt.

Die Bilder werden nun in Form einer Galerie aufgehängt oder aufgelegt. Neben jedem Bild liegen 2 leere Zettel und ein Stift.

Nun sind alle eingeladen, in der Galerie von Bild zu Bild zu gehen und auf die daneben liegenden Zettel zu schreiben:


- ◆ Einen Titel für das Bild
- ◆ Fragen zum Bild

Danach nehmen alle ihr Bild und setzen sich im Kreis auf.

Die TN können die Bilder dann im Plenum herzeigen und die möglichen Titel und die Fragen vorlesen.

- ◆ Welcher Titel gefällt mir selbst am besten?
- ◆ Welche Frage verwundert/überrascht mich am meisten?

Rückfragen sollen möglich sein, jedoch keine Diskussionen.

 Papier, Farben, Stifte, Musik