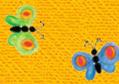


Mein Vorhaben:



## So möchte ich Menschen begegnen

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband

*Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.*

Mutter Teresa

Das ist ein großartiges Leitmotiv für eine oder zwei Wochen! Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?



Mein Vorhaben:



## Ich arbeite an meiner Ausstrahlung

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband



*Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.* indische Weisheit

Ein/zwei Wochen lang lasse ich Menschen durch meinen Blick, meine Gesten, meine Haltung, meine Aufmerksamkeit und Hinwendung ganz besonders spüren, dass Sie mir willkommen sind.

So oft es geht, schenke ich ein warmherziges aufmunterndes Lächeln. Ich nehme mir Zeit, verzichte auf Floskeln und bin wirklich beim Anderen, ich suche aktiv nach Möglichkeiten, Hilfsbereitschaft zu zeigen.

Mein Vorhaben:



## Annäherung von der guten Seite

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband

*Wer an das Gute im Menschen glaubt, wer das Gute im Menschen sieht, bewirkt das Gute!*

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich die Menschen, denen ich täglich begegne, von ihrer besten Seite. Das Gegenüber spürt, ob ich ihm gut gesinnt bin. Wer sich angenommen weiß, kann sich besser entfalten.

Ich vermeide achtlose, verletzende und abwertende Worte und – wenn möglich – auch Gedanken über andere und werde über niemanden schlecht reden.



Mein Vorhaben:



## hinter die Worte blicken

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband

*Im einfühlsamen Zuhören liegt die Chance des Verstehens.*

Ein/zwei Wochen werde ich mich ganz bewusst darum bemühen, hinter das gesprochene Wort zu blicken, um die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse meines Gegenübers zu erfassen.

Bei Gesprächen nehme ich mich zurück und bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Anderen. Ich nehme mir Zeit. Was braucht mein Gegenüber? Oft sind Beachtung, Verständnis, Wertschätzung und ein mitfühlendes Herz gefragt. Kann ich sonst etwas zum Wohl beitragen?



Mein Vorhaben:



## Ich pflege die innere Verbindung

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband

*Wer findet in meinem Herzen Platz?*

Ein/zwei Wochen lang reserviere ich täglich 10 Minuten, um mich in absoluter Ruhe gedanklich und gefühlsmäßig mit einem Menschen auseinanderzusetzen.

Ich rufe mir die Person ins Gedächtnis, indem ich einem gemeinsamen schönen Moment nachspüre. Was schätze ich an ihr? Was verbindet uns? Weiß ich, wie es ihr wirklich geht? Was möchte ich ihr sagen? Wie wäre es, täglich einen Satz mit einem Dank, einer Bitte, einem Wunsch zu formulieren und zu übergeben?



Mein Vorhaben:



## Ich weiß mich von Gott begleitet

So           So

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische Familienverband

*Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen.*

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich nach dem Aufstehen, was heute vor mir liegt und vertraue den Tag Gott an. Zu Mittag rufe ich mir meine bisherigen Begegnungen, Handlungen und Gedanken ins Gedächtnis. Braucht es evtl. eine Kurskorrektur?

Am Abend werfe ich einen Blick auf das Tagesgeschehen: Was habe ich gemacht, was war gut und schön? Ich spüre den möglichen Spuren Gottes nach und bringe Freude, Dank, Bitten und Sorgen vor Gott.

