

Mögliche aktuelle Themen:

1) Die Kunst des **Alleinseins**

Alleinsein als Schicksal und Gestaltungsaufgabe, Alleinsein spirituell beleuchten, Heimat in mir? mir selber nicht davonlaufen können, Literatur zur Selbstreflexion,

2) Meine **Originalität** ausfalten

Meine Talente kultivieren, Flexibilität ist notwendig, Tugenden - die mir taugen, rechte Selbstliebe pflegen, wahre Selbstannahme, gewaltfreier Widerstand,

3) **Bewegung** macht frei im Kopf, hält gesund und erleichtert weise Entscheidungen

Achtsame Körperlichkeit als Lebensstil, gesellschaftliche Fehlentwicklungen, Bewegung regt die Hirnzellenentwicklung an, Bewegung als Schöpfungsprinzip,

4) Was steigert oder senkt meine **Gedächtnis- und Denkleistung?**

Erkenntnisse der Hirnforschung, Bedeutung des Wiederholens, das Gedächtnis der fünf Sinne, Integration neuen Wissens, Hemmschuhe und Vorzüge des Alters,

5) Ich will meine körperlichen, seelischen u. geistigen **Widerstandskräfte** stärken!

Was raubt/schenkt mir Energie? Bin ich bei Trost - oder bräuchte ich Tröstung?
Was stärkt d. Seele? Fünf Kneipp-Säulen für Leib, Seele und Geist, Fünffingerregel

6) Wer ein „Warum“ (**Spuren von Sinn** in einer Sache) erkennt, kann mehr ertragen

Stecken wir in einer Sinnkrise? Manche Erlebnisse, Taten und Einstellungen zeigen Spuren von Sinn. Was sind heilvolle Grundmotivationen für mich?

7) Besser erspüren, wo und wie mir **Gott begegnen** möchte (Alltags-Mystik)

An Knotenpunkten meines Lebens bin ich wacher! Meine Aufmerksamkeit kann ich ausrichten und ausgespannt verharren (manche nennen das bereits „Gebet“)!