

## **Persönliche Rituale**

Nicht nur in Gemeinschaft pflegen wir Rituale, auch wenn wir alleine sind können Rituale zu uns gehören. Sie können strukturieren, als Belohnung wirken, als Möglichkeit, Zeit alleine bewusst zu gestalten und helfen, neue Energie zu schöpfen. Wie sind Ihre Rituale?

- 1. Gibt es etwas, was Sie regelmäßig tun und ggf. auch richtig zelebrieren?**
- 2. Welche Feiern, Zeremonien oder gemeinschaftliche Zusammenkünfte sind Ihnen besonders wichtig? Oder warum nicht?**
- 3. Gibt es etwas, was Sie regelmäßig mit einem oder mehreren Menschen tun (möchten)? Warum? Warum nicht?**
- 4. Gibt es etwas, was für Sie sehr wichtig ist und wofür Sie sich regelmäßig engagieren?**
- 5. Fühlen Sie sich einer bestimmten Gruppe zugehörig? Warum dieser Gruppe? Was schöpfen Sie aus dieser Gruppe? Was ist hinderlich?**
- 6. Gibt es Räume oder Orte, in denen Sie eine ganz besondere Kraft oder Intensität spüren? Was verbinden Sie mit diesen Orten?**