Anleitung:

Im Folgenden ein einfacher, aber schöner Impuls, der nur vorgelesen werden muss und eine kleine Aufgabe für die Gruppe beinhaltet. Nach der Aufgabe können die Leute aufgefordert werden freiwillig ihre Ergebnisse zu präsentieren.

ADVENT

„Advent“: Für viele von uns ist diese Zeit von Hektik und Stress geprägt.
Stelle dir vor, du buchstabierst das Wort **„Advent“** – was kommt dir dabei in den Sinn?

Vielleicht so:

- A wie Atemlosigkeit
- D wie Durchhalten
- V wie viel zu viel zu tun
- E wie Einkaufsstress
- N wie Nervosität
- T wie Trübsal

Doch Advent kann auch ganz anders erlebt werden – als eine Zeit der Ruhe, Besinnung und Vorfreude.

Kleiner Arbeitsauftrag:
Nimm Dir einen Moment Zeit und überlege ganz für dich persönlich: Wie könntest du das Wort „Advent“ für dich neu buchstabieren? Schreibe es auf, denke darüber nach – ganz ohne Stress, nur für dich.

Zum Beispiel:

- A wie …
- D wie …
- V wie …
- E wie …
- N wie …
- T wie …

Etwa 3 Minuten Zeit geben-> freiwilliges Vortragen

Abschließende Worte zum Impuls:
Wie wir die Adventszeit erleben, liegt auch an unserer inneren Haltung. Überlege wie du ein wenig mehr Ruhe, Gelassenheit und Besinnung finden kannst. Jeder Schritt in diese Richtung kann eine wertvolle Bereicherung sein.

Vielleicht findest du beim Buchstabieren ja einen neuen Blick auf den Advent, der dich durch die kommenden Wochen begleitet.