

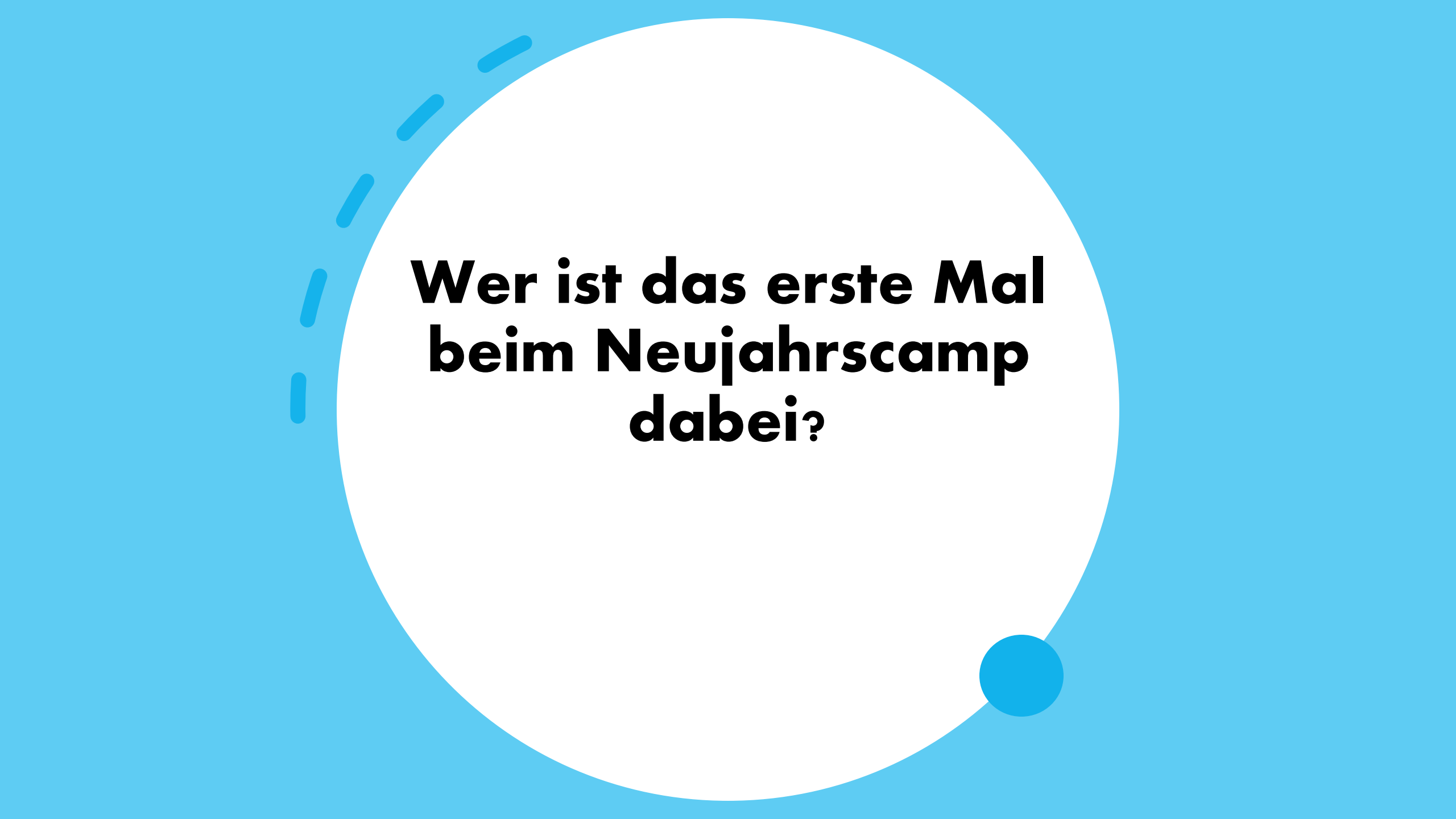


Die Reise ins neue Jahr geht gleich los

Willkommen im Neujahrscamp
2025 - 2026

Wer ist dabei?

Bitte decke deine Kamera mit einem Post-it ab und öffne sie immer dann, wenn du auf eine meiner Fragen mit Ja antworten möchtest.



**Wer ist das erste Mal
beim Neujahrscamp
dabei?**



**Hat jemand schon
dreimal
teilgenommen?**




Wer kommt aus
Österreich?



Wer sagt
manchmal
Grüezi oder
Salü oder auch
Grüessech?





**Wer hat
schon mal
kaffeisiert
?**



**Wer hat dies Jahr
KEINEN
Weihnachtsbaum?**

Einsteigen

- Woran merkst du in deiner Wohnung oder Umgebung, dass die Weihnachtszeit in vollem Gange ist?
- Woran merkst du in dir, dass die Weihnachtszeit in vollem Gange ist?
- Woran möchtest du merken, dass die Weihnachtszeit in vollem Gange ist?
- Notier einfach drauflos notieren, was dir dazu einfällt ...

Tauscht euch aus – schaut, ob es Gemeinsamkeiten gibt ...

- Führt z.B. zusammen diesen Satz weiter:

Weihnachten ist, wenn ...

- Daraus kann ein Listengedicht entstehen ...

Weihnachten ist ...

- ... den Mut zu haben, nicht fröhlich zu tun.
- ... etwas Persönliches zu schenken und dabei ein wenig zu bangen, ob es richtig ankommt.
- ... eine Umarmung anzunehmen und sie einfach zu genießen.
- ... gesehen zu werden, mit dem, was fehlt.
- ... ein Licht anzuzünden, nicht um alles hell zu machen, sondern ein klein bisschen wärmer
- ... sich selbst erlauben, dazuzugehören.
- ... jemandem eine Sache aus 2025 bewusst zu verzeihen.

Neujahrscamp 2025 - 2026

- Wie behalten wir die Zuversicht, um gute Perspektiven für uns und die Welt zu entwickeln?
- Wie bleiben wir bei Kräften, um unseren Beitrag zu leisten - für uns und andere?
- Wie gestalten wir mutig ein erfülltes Leben aus vollem Herzen im Jahr 2026?

Rückblick

- Rückblick
- **In der ersten Etappe** lassen wir das alte Jahr Revue passieren, ernten Erkenntnisse und Freuden, lassen Ballast los, finden heraus, was weitergehen soll und wachsen darf.



Einblick

- In die zweite Etappe nehmen wir die Erkenntnisse aus Etappe 1 mit und erkunden unser diesjähriges Thema genauer:
- Mutig werden
- Zuversicht entfachen
- Und lassen uns dabei von Brené Brown und ihren Ideen für ein erfülltes Leben unterstützen.



Ausblick

In der dritten Etappe geht es um unsere Wünsche und Intentionen für das neue Jahr und füllen sie mit Energie.

So werden sie zu Anziehungspunkten, die wie Leuchttürme strahlen können.

Außerdem halten wir nach Leitsternen Ausschau, die uns auf dem Weg halten und an das erinnern, was uns wichtig ist: Werte, Qualitäten und Aspekte des Lebens.



Leitsterne

- Beispiele:
- Gesundheit first
- Authentisch sein
- Zu sich stehen – mutig sein
- Nachhaltig leben
-

A vibrant red heart is positioned in the center of the frame. The background is a soft-focus bokeh of various colored light spots, including shades of blue, green, yellow, and purple, creating a festive and warm atmosphere. The heart has a subtle texture, suggesting it might be made of fabric or a similar material.

**Das Leben
aus vollem
Herzen**

Brené Brown, Dr. phil.

- US-amerikanische Sozialwissenschaftlerin, Autorin (6 Bestseller) und Professorin an der University of Houston und an der University von Texas sowie Leiterin einer Forschungsplattform für Führungskräfteentwicklung
- Internationale Stimme für Verletzlichkeit, Mut und Resilienz
- 60 Mio mal wurde ihr TEDX-Talk „The Power of Vulnerability“ geschaut.
- „Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Sie ist der Mut, sich zu zeigen.“

Was braucht ein Leben aus vollem Herzen?

- Für ein solches reiches, erfüllendes Leben, um das es bei Brené Brown geht, müssen wir etwas riskieren.
- Mut – Was ist das?
- Zuversicht – Wie geht das?

Jede für sich – Definiere: **MUT**

- Schreibe ein Alphapoeem zu Mut
- M -- it jeder Faser meines Herzens dabei
- U -- nd die Angst kommt mit
- T -- un ist der Schlüssel und warten, bis der Moment da ist

Warum Zuversicht?

- Aus Vorsicht gute Nachrichten von Die Zeit
- Wir dürfen aufholen: Deutsche sind besonders pessimistisch
- Es gibt viele gute Nachrichten über Menschen, die etwas bewirken und Felder, in denen sich etwas bewegt hat
- Zuversicht tut gut und motiviert, aktiv zu werden

Zurückhaltung statt Zuversicht

- Deutsche sind im internationalen Vergleich besonders pessimistisch bzw. wenig zuversichtlich sind. Ein Grund: Der Besitzumseffekt, d.h.
- „Der Schmerz über einen Verlust wiegt immer stärker als die Freude über einen vergleichbaren Gewinn.“
- „Die risikofreudigsten Menschen leben danach in Äthiopien, Nicaragua und Vietnam. Das Land, in dem die meisten Menschen lieber den sicheren Gewinn einstreichen wollten, war: Deutschland.“
- Menschen in wohlhabenden Gesellschaften (wie Deutschland)
 - → haben mehr zu verlieren
 - → bewerten Risiken negativer
 - → sichern lieber einen kleinen, sicheren Gewinn, als eine größere Chance zu wagen.
 - Aus: vorsicht-gute-nachrichten-die-z...

Jetzt gehen wir die Sache magisch an

Deine ganz persönliche
Weihnachtsgeschichte!



Was gehört für dich in eine gute Weihnachtsgeschichte ...

- Kekse?
- Glühwein?
- Esel? Oder was?

- Gesetzt ist: Eine heilsame Kraft



Was gehört in eine Weihnachtsgeschichte?

1. Kerzen
2. Musik
3. Weihnachtswunder
4. Maus
5. Ruhe und Wärme
6. Frieden
7. Überraschung
8. Leuchtender Stern
9. Gebäck
10. Eine positive magische Kraft, in Gestalt von einem Esel



Wer soll mitspielen? Welche Eigenschaften haben die Figuren?

- Beschreibe die Hauptfigur und ev. weitere Figuren
- Birgits Beispiel: Der **Esel** ist struppig, zu klein geraten und grantig
- Die Hauptfigur ist weiblich, ein **Kind**, ebenfalls klein geraten und etwas ängstlich
- Es gibt eine/n Gegenspieler:in: die **Sorge**, sie ist ein innerer Anteil der Hauptfigur



Wer soll mitspielen? Was treibt die Figuren an. Beschreibe ...

- Der Esel ist auf der Suche nach einer Besitzer:in, die ihn striegelt und gut füttert
- Die Hauptfigur ist auf der Suche ... Irgendwas fehlt ...
- Aber ihre Ängstlichkeit hält sie davon ab, das zu finden, was sie braucht.



Was braucht die Hauptfigur?

- Einen Stern, der die Richtung weist
- Zuversicht
- Mut, einfach loszulegen





Eine Weihnachtsgeschichte

- Um welche Botschaft soll es gehen?

Liebe? Wie geht Liebe?

Mut? Was braucht es dafür?

Zuversicht? Wie kommt die?

Verzeihen?

Loslassen?

A serene winter landscape featuring a dense forest of snow-laden evergreen trees. The scene is captured during the golden hour of sunset, with a warm, orange glow in the sky. In the foreground, several out-of-focus, glowing bokeh lights in shades of yellow and orange create a festive atmosphere. The ground is covered in a thick layer of snow, and the overall mood is peaceful and nostalgic.

**Schreib den Beginn deiner
Weihnachtsgeschichte ---
oder den letzten Teil**