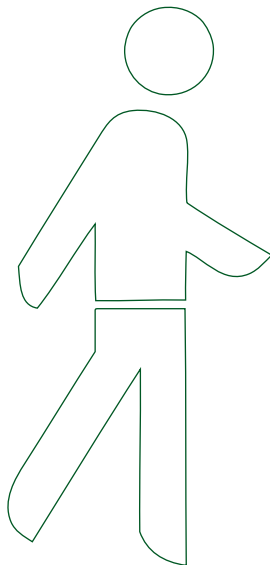


# Tun und lassen – ganz praktisch ...

JULIE KIRCHBERG

## Sieben Hilfen zum Tun und Lassen

- Den eigenen Kalender befragen: Welche Termine will ich lassen? Termine mit mir selbst einplanen!
- Für ausreichend Schlaf sorgen!
- Jeden Tag für ein Minimum an Bewegung sorgen: zu Fuß gehen, das Rad nehmen, sich an der frischen Luft aufhalten.
- Aufmerksamkeit üben: sich Zeit nehmen für ein kurzes Gespräch.
- Kontakt aufnehmen und Kontakt halten mit Gott: immer zwischendurch und möglichst einmal täglich zu einer festen Zeit.
- Während der Arbeit Hetze vermeiden. Im Team: gemeinsam auf den Rhythmus achten. Pausen nicht vergessen.
- Unterbrechungen setzen: zwischen der einen Tätigkeit und der nächsten; innerhalb einer längeren Sitzung ...



## Praktische Fragen zum Tun und Lassen – für Teams, Gruppen, Gremien ...

- Was wollen wir im nächsten Jahr bleiben lassen, was wollen wir anders/neu tun (zwei Termine streichen – einen neu zum Atemholen vorsehen!)?
- Haben wir regelmäßige und angemessene (Dienst-)Besprechungen?
- Tauschen wir uns über unsere Frei-Zeiten aus, ist genügend transparent, wer wann frei hat?
- Überprüfen wir unsere Prioritäten: Stehen zeitliche und personelle Ressourcen, die wir für Kinder- oder Erwachsenenkatechese aufwenden, im rechten Verhältnis zueinander?
- Schauen wir unsere Gottesdienste an: Lassen wir Zeiten der Stille, des ruhigen Nachsinnens oder eilen wir durch die Liturgie? Überfrachten wir sie?
- Nehmen wir uns Zeit für gemeinsame Mahlzeiten, geselliges Zusammensein?
- Welchen Raum hat das gemeinsame Beten und Lesen in der Bibel?
- Haben wir Luft und Lust, Neues anzugehen – oder arbeiten wir unsere Routinen ab?