

SinnQuell Themen mit Kurzbeschreibungen

Persönlichkeit

1. Ich kenne meine Kraftquellen

... *Quellen der Ermutigung*

Suchen Sie Ihre ganz persönlichen Kraftquellen! Wie können Sie öfter daraus schöpfen? Entdecken Sie Ihre Quellen! Sie wissen, was Ihnen gut tut.

2. Ich – und meine Sinne

... *koste den Geschmack des Lebens*

Finden Sie Sinn durch die Sinne. Ihre Sinne führen Sie hinaus in die Vielfältigkeit, weiter und weiter. Durch achtsames Wahrnehmen kleiner Dinge können Glück und Sinn im Leben wachsen.

3. Ich – im Gleichgewicht

... *suche meine Balance*

Lernen Sie die Taktik des Wassers – und die Schuberei des Alltags wirft Sie nicht mehr so leicht um. Sie lassen sich davon zum Tanzen animieren, zum Drehen oder manchmal zu einem wahren Freudentaumel.

4. Ich – so wie ich bin

... *finde meinen Lebensschatz*

Schauen Sie auf den Grund Ihres Herzens. Dort sind Sie ganz Sie selbst. An diesem Ort finden Sie Schätze, die Ihr Leben bereichern. Und erfahren Sie, dass da eine Kraftquelle immer sprudelt. Egal, was rundum passiert.

5. Ich – und meine Werte

... *Werte machen Sinn*

Setzen Sie sich bewusst mit den eigenen Werten auseinander. Wenn uns etwas als wertvoll erscheint, hat es auch Sinn.

6. Hurra – ich lebe!

... *Verschiedene Lebensphasen positiv gestalten*

Die Tatsache, dass wir noch nicht tot sind, beweist noch nicht, dass wir lebendig sind. Lassen Sie sich aufwecken aus dem täglichen Einerlei und den Sorgen – zu neuer Freude, Fülle und Lebendigkeit!

7. Das Leben ist wie ein Spiegel

... *Wenn ich lächle, lächelt es zurück*

Wenn ich in tausend Spiegel lächle, kommt mein Lächeln tausendfach zu mir zurück. Unsere Umwelt spiegelt uns – immer und überall. Genießen Sie ein Thema, das anregt, mit offenem Herzen und wachen Augen zu leben.

8. Selbstwert – Altes Eisen

... *„Altes Eisen rostet nicht“*

„Ich hab ja vom Leben nichts mehr zu erwarten – ich gehör zum alten Eisen“, ist ein oft gehörter Satz. Aber was erwartet das Leben von mir? Gemeinsam finden wir die besonderen Werte der reifen Jahre!

9. Positive Lebensbilanz

... *gestern – heute – morgen*

Welches Bild wir von unserem Lebenslauf, unserer eigenen Biografie haben, bestimmt den Umgang mit unserem gegenwärtigen und zukünftigen Leben. Mit Blick auf das Positive in Ihrem Leben entdecken Sie Ihre verschiedenen Möglichkeiten und Ihre beste Zeit: Jetzt.

10. Loslassen

... *woran hängt dein Herz?*

Loslassen ist nicht nur eine Kunst des Älterwerdens, täglich sind wir damit konfrontiert. Um etwas Neues zu bekommen, muss ich etwas Altes loslassen – manchmal auch Menschen. Machen Sie sich auf den Weg und erleben Sie dabei eine befreiende Wirkung!

11. End-lich leben

... *Umgang mit Sterben und Tod*

Der ich einmal war, stirbt. Der sein wird, wird lebendig. So gehört Sterben schon heute jeden Moment zum Leben. Den Tod nicht verschweigen, das Sterben nicht tabuisieren, bringt einen neuen Blickwinkel auf Ihr Leben JETZT.

12. Engel sind Boten und Begleiter

... *auch auf deinem Lebensweg*

Engel führen und begleiten uns. Immer wieder können wir dies spüren. Wenn wir offen dafür werden, begegnen wir ihnen auch im Alltag. Täglich. Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren Engeln!

13. Wasser des Lebens

... *Weihwasser macht Sinn*

Segen kann man sich nicht verdienen. Sie bekommen ihn geschenkt. Und Sie können ihn schenken! Erleben Sie die Freude und Zuversicht, segensreich und gesegnet zu sein!

14. Beten

... *Dasein vor Gott*

Welche Rolle spielt Gott in Ihrem Leben? Ihre Art zu beten ist Ausdruck Ihrer Gottesbeziehung. Spüren Sie nach, was es heißt, vor Gott sein zu dürfen – so wie Sie sind.

Beziehung

15. Quellen der Liebe

... *was unsere Beziehung stärkt*

Die Quelle der Liebe liegt in Ihrem Herzen. Ist sie verschüttet durch zu viel Alltagsschrott? Hier bekommen Sie Anregungen, wie Sie sie wieder freilegen können. Damit sie sprudelt und zur Freude führt!

16. Wir und unsere Rituale

... *wie wir Rituale in unserer Familie leben*

Wie drücke ich meine Freude oder Trauer aus? Die Stimmung besonderer Zeiten? Wie beginne ich meinen Tag? Finden Sie Ihre persönlichen Rituale, die Ihrem Leben Farbe und Struktur geben!

17. Auftauen

... *Miteinander ins Gespräch kommen*

Endlich verstanden werden. Anderen zeigen, dass man sie versteht. Das ist wohl ein großer Wunsch von uns allen. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach dem, was Ihre Gespräche bereichert und noch besser gelingen lässt.

18. Im wilden Wasser

.. *Mit Konflikten umgehen*

Konflikt und Streit brauchen nicht zu zerstören. Sie können Entwicklung fördern. Das ist eine schwierige Übung, aber eine spannende und lohnende. Impulse dafür bekommen Sie hier.

19. Kinder – ein Segen im Herzen

... *haben Sie Mut, sie zu segnen*

Kinder sind beherzt in jedem Sinne: Sie sind mutig und in guter Verbindung zu ihrem Herzen. Sie leben das „Wunder des Lebens“. Lernen wir mit ihnen neu, dieses Wunder zu sehen und sie als Segen wahrzunehmen. Und haben wir den Mut, sie zu segnen.

20. Familie als Geschenk

... *Spüre deine Wurzeln*

Das Geschenk unserer Herkunftsfamilie sind unsere Wurzeln. Sind sie stark und kräftig? Oder sind sie zart und verletzlich? Es sind die Wurzeln unseres Lebensbaums und es liegt an uns, sie anzunehmen und daraus Energie fürs Leben zu gewinnen.

21. Voneinander lernen

... *Generationen im Austausch*

Jung und Alt – wie kommen wir zusammen? Bilder in unseren Köpfen behindern uns dabei: die weisen, aber starrköpfigen Alten. Die energischen, aber aufmüpfigen Jungen. Blicken Sie mit uns tiefer und entdecken Sie spannende Möglichkeiten, voneinander zu lernen. Jeder gewinnt dabei!

22. Wir und unsere Freunde

... *wie wir Freundschaftsbeziehungen pflegen*

In dem Maß, in dem unsere Beziehungen zu anderen feiner und tiefer werden, reift auch unsere Beziehung zu uns selbst und zu Gott. Aber wie können wir unsere Freundschaften pflegen oder intensivieren?

Soziales

23. Belebende Arbeit

... *Erwerbsarbeit – Hausarbeit – Ehrenamt*

Muss Arbeit Plage sein? Und worin unterscheidet sie sich von unserer „Freizeit“? Wie komme ich zu erfüllender Arbeit? Und zu entspannter Freizeit? Sie bekommen hier sicher interessante Anregungen.

24. Am Guten mitwirken

... *Verantwortungsvoller Umgang mit Geld*

Geld ist nicht gut, Geld ist nicht schlecht. Geld gibt einfach Handlungsmöglichkeiten. Was Sie tun können, damit Ihr Geld in Ihrem Sinne wirkt, erfahren Sie hier.

25. Aufgehoben in der Menschheitsfamilie

... *Unser Lebensstil und die globale Gerechtigkeit*

Eine Tatsache, die schlecht auszuhalten ist: Die eine Hälfte der Menschheit kämpft ums Überleben, während die andere mault, dass nichts Vernünftiges im Fernsehen läuft und das Leben im Ganzen beschwerlich ist. Tauschen wir uns darüber aus, was wir zum Wohl der Menschheit beitragen können.

26. Wir und die große weite Welt

... wie uns andere Kulturen und Religionen bereichern

Jeder und jede ist einmalig auf dieser Welt. Wenn wir aber mit jemandem zu tun haben, der sich so ganz von uns unterscheidet, finden wir den Umgang miteinander manchmal nicht so einfach. Wie können wir besser mit unseren Verschiedenheiten umgehen?

Themen 2008

Persönlichkeit

27. Hast du's eilig

... dann geh langsam

Überall arbeiten wir daran, Zeit zu sparen, und trotzdem wird die Zeit immer knapper. Stress und Termindruck sind allgegenwärtig. Wo können und möchten Sie Ihr Tempo reduzieren? Ein Erfahrungsaustausch bringt viele Ideen, wie Sie das passende Tempo in Ihr Leben bringen.

28. Sei wachsam im Leben

... und achtsam mit dir

Denken Sie auch manchmal an tausend Dinge, während Sie sich am Morgen die Zähne putzen? Und überlegen Sie während des Frühstücks bereits, was Sie zu Mittag essen werden? Leben mit Achtsamkeit – das fühlt sich anders an. Aber wie? Viel Spaß beim Entdecken!

29. Finde dein Glück

... lebe dein Leben

Viele wollen immer glücklich sein. Ist das aber nicht schon ein Hindernis dafür, dass ein Leben wirklich glückt? Welche Sichtweisen und Haltungen sind förderlich, sodass Leben glücken kann? Entdecken Sie Glück in Ihrem Leben.

30. Ich – und mein Humor

... mein Schwimmreifen im Fluss des Lebens

Menschen mit Humor leben das Leben leichter. Humor setzt Kreativität frei und baut Stress ab. Entdecken Sie Ihre humorvollen Seiten. Achtung: In dieser Stunde wird gelacht!

31. Entdecke dein Jahr

... und finde deinen Schatz in jedem Monat

Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahreszeiten kommen und gehen. Jedes Jahr wiederholen sich Feste, Farben, Temperaturen, Gedenktage, Bräuche. Was davon stärkt uns und gibt unserem Leben Inhalt. Worauf freuen wir uns? Entdecke deine Schätze im Jahresverlauf und gestalte dein Freuden-Jahr!

32. Hauptsache gesund!

... Hängt mein Glück von der körperlichen Gesundheit ab?

„Gesundheit ist das Wichtigste“, sagen viele Menschen. Keine Frage, Gesundheit ist ein äußerst wertvolles Gut. Aber reicht Gesundheit allein wirklich für ein sinnerfülltes Leben? Welche Werte sind z. B. auch bei einer Erkrankung oder Behinderung tragfähig? Entdecken Sie für sich, was es heißt: „heil zu sein“.

33. Mut zu Fehlern

... *wer wagt, gewinnt*

Wer macht schon gerne Fehler? Doch sie passieren. Oft ärgern wir uns grün und blau darüber, was wir unserer Meinung nach falsch gemacht haben. Wie steht es mit Ihrer Fehlerfreundlichkeit? Gehen Sie eher leichtfertig oder ängstlich durchs Leben? Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Mut zum Risiko.

34. Gottes Spuren in meinem Leben

... *Göttliches Wirken im Alltag*

In den verschiedensten Situationen unseres Lebens haben wir das Gefühl, von Gott getragen zu sein. Wir erahnen ein göttliches Handeln. Wann bezeichnen Sie etwas als „göttliches Wirken“? Ein Erfahrungsaustausch erhöht unsere Sensibilität dafür und bringt uns auf die Spur.

35. Meine Tür zum Glauben

... *ist mein Zugang zu Gott*

Es gibt viele Varianten, wie Glaube gelebt wird. Oft sind erste Glaubenserfahrungen prägend – manchmal sind es Erlebnisse, die uns aus dem Alltag hin zum Glauben führen. Entdecken Sie bewusst Ihren Zugang zu Gott.

36. Heilsame Stille

... *Kraft aus der Ruhe schöpfen*

Lärm und Stress nehmen zu. So wächst die Sehnsucht nach Ruhe. Es ist gar nicht leicht, sie zu finden. Stille tut gut und stärkt uns. Probieren Sie es aus.

Beziehung

37. Ganz Frau – ganz Mann

... *Geschlechterrollen in unserer Zeit*

Wir alle haben sowohl „das Weibliche“ als auch „das Männliche“ in uns und reagieren in diesem Sinne auch nach außen. Werden wir nicht auch von außen auf unsere Rolle fixiert? Schauen wir einmal genauer darauf hin!

38. Familienmobile

... *bewegt gemeinsam wachsen*

Ein Mobile ist ein frei hängendes, ausbalanciertes, leichtes Gebilde, das schon von schwachem Luftzug bewegt wird. Überträgt man dieses Bild auf die Familie, so bedeutet das: Wenn jemand in der Familie seine Stellung ändert, dann bewegen sich alle mit. Lassen Sie sich ein auf diese etwas andere Entdeckungsreise!

Soziales

39. Ich und meine Kraft in der Pflege

... *für meine Angehörigen da sein*

Pflege betrifft uns alle. Wir befinden uns immer wieder in Situationen, in denen wir Pflege übernehmen müssen oder wollen. Diesen Dienst am Menschen machen wir gerne, aber es kostet auch Energie und wir stoßen manchmal an unsere eigenen Grenzen.

40. Das Klima wandelt sich

... *wandelt das Klima mich?*

Täglich lesen und hören wir vom Klimawandel und erleben die Auswirkungen. Was löst das in mir aus? Wie gehe ich damit um oder will ich damit umgehen? Entdecken Sie Ihren Umgang mit unserem Klima.

Themen 2009/2010

41. Angst überwinden

... *Mut gewinnen*

Ängste können uns wichtige Warnsignale liefern, jedoch auch unser Leben einengen, wenn sich jemand z.B. nicht in engen Räumen aufhalten kann. Wie also gut mit Angst umgehen? Was lässt Sie über die eigenen mit Angst besetzten Grenzen gehen? Was möchten Sie ausprobieren? Was macht Mut?

42. Veränderungen

... *bewusst gestalten*

Leben ist Veränderung – das sagt sich so leicht. Immer wieder wollen bzw. müssen wir etwas in unserem Leben ändern. Auch von außen werden wir mit Veränderungen wie Krankheit, Pensionierung, Tod eines geliebten Menschen usw. konfrontiert. Wie kann ich diese gut bewältigen? Wie bekomme ich Sicherheit bei Entscheidungen?

43. Das ureigene Lebensthema finden

... *meine Fähigkeiten entfalten*

Menschen, die ein erfülltes Leben haben, leben ganz stark ihre Wurzelwerte. Was begeisterte mich schon in meiner Kindheit? Welche Urwerte sind in mir angelegt und helfen mir zu einem sinnvollen und glücklichen Leben? Machen Sie sich auf zu einer spannenden Entdeckungsreise zu sich selbst. Werden Sie sich des eigenen Lebensthemas bewusst.

44. Selbst – Wert – Gefühl

... *wie achte ich mich*

Wir möchten alle immer selbstbewusst sein. Doch ist das möglich? Was hilft mir, um mir meines Selbstwertes bewusst zu sein? Was ist schädlich für ein gutes Selbstwertgefühl? Was stärkt mein Selbstvertrauen?

45. Vorteile des Alters

... *die Weisheit des Alters entdecken*

Es ist weise, sowohl die eigenen Grenzen zu erkennen als auch Neues auszuprobieren. Wie kann ich leichter meine Grenzen akzeptieren? Was möchte ich Neues ausprobieren? Bei dieser Gesprächsrunde bekommen Sie viele Anregungen, wie Altern gelingen kann.

46. Weihnachten

... *ganz Mensch werden*

Viele verbinden mit Weihnachten Lärm, Hektik und Stress. Advent und Weihnachten sind kaum noch die stille Zeit im Jahr. Nehmen Sie sich Zeit, sich in einer gemütlichen Runde auf den eigentlichen Festinhalt zu besinnen. Was bedeutet das Weihnachtsfest für Sie persönlich?

47. Ins Leben auferstehen

... *Liebe erlöst und befreit*

Auferstehung und Tod Jesu zeigen uns, dass bedingungslose Liebe sogar den Tod überwindet. Wir sind auf diese Liebe Christi hin getauft. Welchen Platz kann diese befreiende Liebe in unserem Leben haben? Wie würde ein Leben ohne die Zwänge des Egoismus, der Bosheit oder der Geltungssucht aussehen? Ist das nur Asketen oder Heiligen vorbehalten, oder eine Möglichkeit für uns alle?

48. Pfingsten

... eine Zeit der Inspiration wider die Geistlosigkeit

Pfingsten ist eines der wichtigsten Feste der Kirche. Doch nur wenige wissen, was da gefeiert wird. WER ist Heiliger Geist? Was ist für Sie ein geisterfülltes Leben? Wovon sind Sie begeistert?

49. Tolle Mutter, Karrierefrau, Liebhaberin

... Erwartungen an uns Frauen heute

Seit Jahrhunderten erziehen die Frauen die Kinder und hüten das Heim. Heute soll eine Frau neben der Familie im Beruf ihren „Mann“ stellen, dem Mann eine tolle Liebhaberin und attraktive Partnerin sein. Ist der Spagat zwischen Familie, Beruf und Beziehung möglich? Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig, welche Erwartungen will ich bzw. will ich nicht erfüllen? Es ist spannend und stärkend, sich mit Frauen auszutauschen.

50. Toller Vater, Karrieremann, Lover

... Erwartungen an uns Männer heute

Männer unterliegen starken gesellschaftlichen Zwängen, sie sind verschiedensten Erwartungen ausgesetzt. Diese reichen vom Supervater, Lover, erfolgreichen Karrieremann bis hin zum Supermann. Welche Erwartungen will ich bzw. will ich nicht erfüllen? Es lohnt sich, dies mit Gleichgesinnten auszutauschen.

51. Mein Beruf

... reiner Broterwerb oder Berufung

Wie weit kann ich meine Berufung oder sogar meine Kindheitsträume im Beruf verwirklichen? Ist die derzeitige Arbeit für mich sinnvoll? Was tun, wenn eine Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit besteht? Kann ich mich damit abfinden oder sollte ich eine Veränderung anstreben? Es ist auf jeden Fall interessant, seinen eigenen Träumen nachzugehen und sich mit Bekannten auszutauschen, wie es mir und den anderen im Beruf ergeht.

52. Zivilcourage im Alltag

... Hinschauen statt wegdrehen

Eine schreiende Ungerechtigkeit passiert. Jemand wird angestoßen, verbal attackiert oder psychisch unter Druck gesetzt. Es liegt an uns, ob wir uns einmischen oder nicht. Bei diesem Thema können Sie sich auf solche Situationen vorbereiten, um souveräner reagieren zu können.

Themen 2010/2011

53. Genießen

... ist (k)ein leichtes Spiel?

„Wer nicht genießt wird ungenießbar“, besagt ein Spruch. Genießen ist ganz wesentlich mit unserem Menschsein verbunden. Viele von uns müssen echtes Genießen bewusst erlernen. Andererseits leben wir in einer Genussgesellschaft, die uns grenzenlosen Genuss verspricht. Wo gibt es Grenzen des Genusses? Wann wird unsere ständige Jagd nach Genuss zur Sucht und macht unglücklich?

54. Die Gier in mir

... und das rechte Maß

In jedem Menschen ist eine Grundtendenz angelegt, dass er möglichst viel Angenehmes haben und erleben will. Viele Menschen versuchen, Dinge an sich zu raffen und krampfhaft daran festzuhalten. In der katholischen Tradition wird dies auch als Gier bezeichnet. Wann ist etwas lebensförderliche Gier, wann lebensfeindliche Gier?

Dieses Thema gibt viele Impulse, um sich über die eigene Einstellung zur Gier klarer zu werden.

55. Schenken und Beschenktwerden

... was bedeutet Schenken für mich?

Es gibt klassische Zeiten des Schenkens wie Weihnachten, Geburtstage, Hochzeiten und Jubiläen. Geschenke spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben. Was wäre eine Firmung ohne Geschenk, was wäre eine Hochzeit ohne Geschenke? Schenken bedeutet Ausdruck von Zuneigung dem anderen gegenüber.

56. Trotzdem

... ich gehe weiter

Im Leben müssen wir immer wieder schwierige Situationen meistern. Manchmal merken wir: Da bin ich mit meinem Latein am Ende. Da ist es wichtig, dass wir uns nicht aus der Bahn werfen lassen und Vertrauen in unsere eigene Handlungsfähigkeit haben. Trotzdem weitermachen heißt, wieder aufzustehen und sich vom Leben tragen zu lassen.

57. Heimat

... sich beheimatet fühlen

Heimat ist ein sehr bedeutungsvolles Wort. Heimat kann ein Ort, ein Land, aber auch ein Platz in meiner Wohnung sein. Es steht für Sicherheit und Geborgenheit. Heimat vermittelt das Gefühl der Zugehörigkeit. Jeder Mensch braucht irgendwo ein „Beheimatet sein“, woraus er Ruhe und Kraft schöpfen kann.

58. Hilfe annehmen

... sich selbst helfen

„Geben ist seliger als nehmen“ - dieses Jesuswort nehmen wir uns zu Herzen. Wir wollen hilfsbereit sein und geben gern. Hilfe annehmen fällt dagegen oft schwer. Wie bringen wir diese Waage in Balance?

59. Wir sind so verschieden

... damit Gegensätzliches anziehend bleibt

In der Verliebtheitsphase finden wir an unserem/unserer PartnerIn alles interessant. Wir erzählen oft Persönliches und hören offen und interessiert zu. Über die Jahre glauben wir, dass wir alles von dem/der PartnerIn wissen und das Gespräch kommt oft zu kurz. Dann wird Verschiedenartigkeit eher als Problem und nicht als Bereicherung oder Herausforderung gesehen. Welche Wünsche habe ich an meinen/meine PartnerIn? Weiß mein/e PartnerIn von meinen Bedürfnissen und was ich an ihm/ihr besonders mag?

Themen 2012/2013

60. Humanität

... ist unsere Welt unmenschlich?

Menschlichkeit hat sehr viel mit Menschen-würde zu tun. Wann fühlen wir uns un-menschlich behandelt? Wann reden wir von einem humanen Umgang mit uns, der uns beeindruckt? Vor allem in unserem Umfeld und im Umgang mit Notsituationen in aller Welt sind wir mit dem Thema „Humanität“ stark konfrontiert.

61. Dankbarkeit

... bringt Segen in Fülle

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, das wächst. Dieses einfache, universelle Gesetz können wir uns zunutze machen, um unser Leben mit Glück zu füllen. Gießen wir mit Dankbarkeit alle Gaben, die wir erhalten haben – und sie werden sich vermehren. Üben wir uns in Dankbarkeit, bis wir sagen können: „Danke für das, was ist und wie es ist.“

62. Gedanken pflegen

... *glücklicher leben*

„Niemand kann glücklich sein, wenn er keine Gedanken der Zufriedenheit und des Glücks pflegt.“ Marc Aurel, römischer Kaiser und Philosoph Was können Sie dieser Aussage abgewinnen? Wie können Sie den Rat von Marc Aurel umsetzen? Sie finden hier hilfreiche Anregungen dazu.