

A person wearing a dark hooded cloak sits on a log in a dark forest at night. A fire burns brightly in a metal bowl to their left, casting a warm glow. The forest is dense with trees and foliage, and a stream flows in the foreground. The overall atmosphere is quiet and contemplative.

Gemeinschaft,  
Unterstützung und das  
Gefühl der Zugehörigkeit

Rauhnächte Worksheet  
3. Januar

**Worksheet: 3. Januar**

**Gemeinschaft**

**Thema: Unterstützung und das Gefühl der Zugehörigkeit**

Die Rauhnacht des 3. Januar steht ganz im Zeichen unserer sozialen Bindungen und des Zugehörigkeitsgefühls. An diesem Abend richten wir den Blick nach außen, auf die Menschen um uns herum, und erkunden das Netz der gegenseitigen Unterstützung und des gemeinschaftlichen Beieinanders. Reflektiere heute über Deine Rolle in Deinem Umfeld, sei es in der Familie, im Freundeskreis oder in der Gemeinschaft.

*Einführung:*

Jeder von uns ist ein wichtiger Teil des sozialen Gefüges. Die Beziehungen zu anderen Menschen geben uns Kraft, Inspiration und ein Gefühl des Angenommenseins.

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, Deine Beiträge und Bindungen innerhalb Deiner Gemeinschaft zu durchleuchten und zu stärken.

*Anweisungen:*

1. Suche Dir einen ruhigen Ort für Deine Reflexion.
2. Atme einige Male tief ein und aus, um Dich zu zentrieren und Deine Gedanken zu sammeln.
3. Lass Dir Zeit, um über die untenstehenden Fragen nachzudenken und sie auszuformulieren.

**Gemeinschaftsverbindungen:**

Welche Rolle nehme ich in meiner Gemeinschaft ein?

**Netz der Unterstützung:**

In welcher Form trage ich zur Unterstützung anderer bei?

**Wärme und Zugehörigkeit:**

Wie erlebe ich Zugehörigkeit und Wärme in meinem Umfeld?

**Wertschätzender Austausch:**

Wie kann ich einen positiven und wertschätzenden Austausch in meinem Umfeld fördern?

**Freundschaftsreflexion:**

Was macht eine gute Freundin, einen guten Freund aus und wie verkörpere ich diese Eigenschaften?

**Gemeinschaft stärken:**

Wie kann ich meine Gemeinschaft stärken oder ausweiten?

**Dankbarkeit zum Ausdruck bringen:**


Für wen in meinem Umfeld bin ich besonders dankbar und wie kann ich diese Dankbarkeit zeigen?

**Abschluss:**

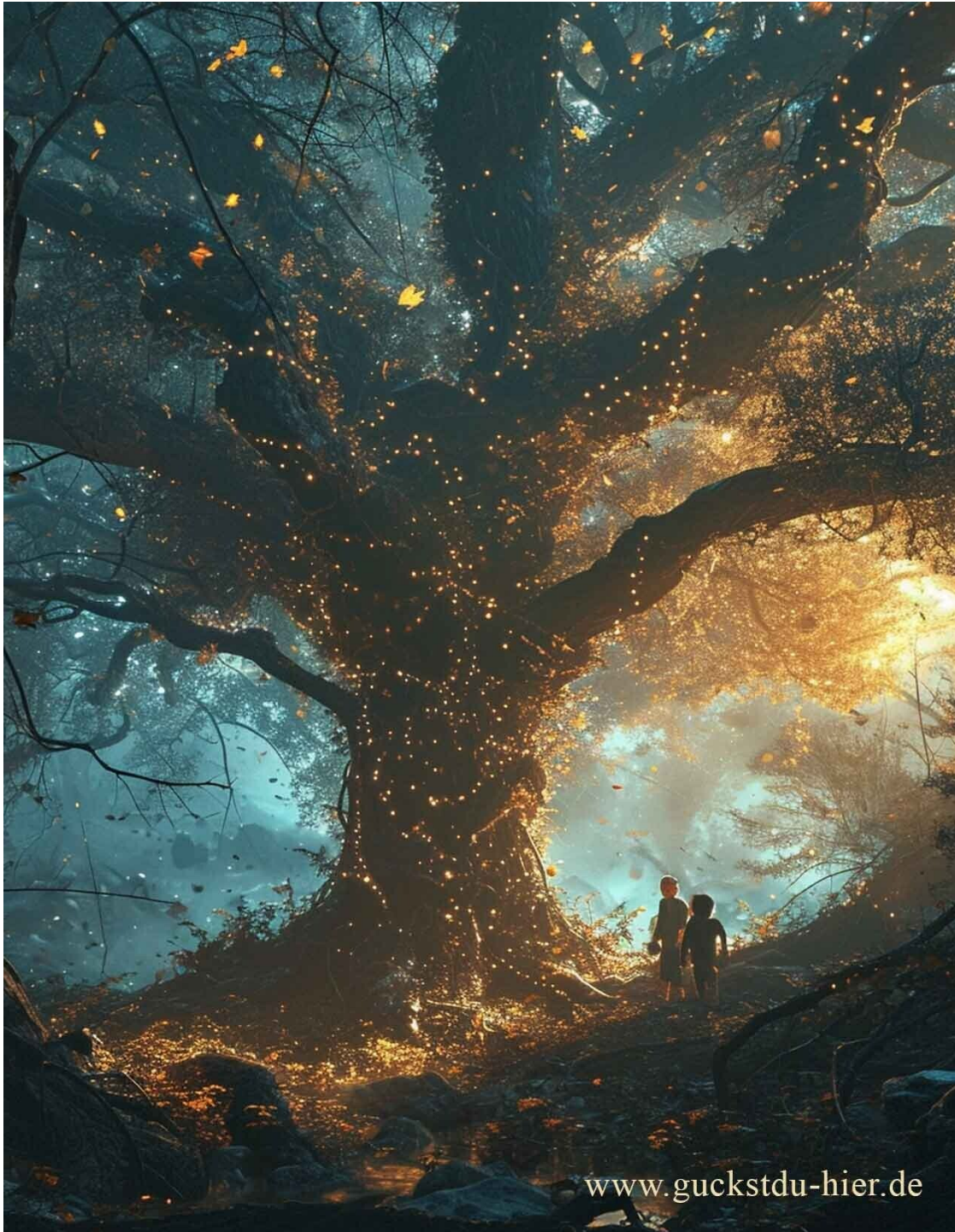
Den Abschluss bildet eine kurze Meditation oder ein Innehalten, um das Gefühl von Dankbarkeit, Liebe und Unterstützung in deinem Herzen zu verankern.

Stelle Dir vor, wie diese positiven Empfindungen sich durch dein soziales Netzwerk ausbreiten und es noch fester zusammenweben.

Nutze diese Reflexion als Fundament für ein Jahr, in dem Du Deine sozialen Bindungen festigst und erweiterst und dabei Dein Gefühl von Unterstützung und Zugehörigkeit verstärkst.

**Wir wünschen Dir tiefe Einsichten und erfüllende Beziehungen für das kommende Jahr! **





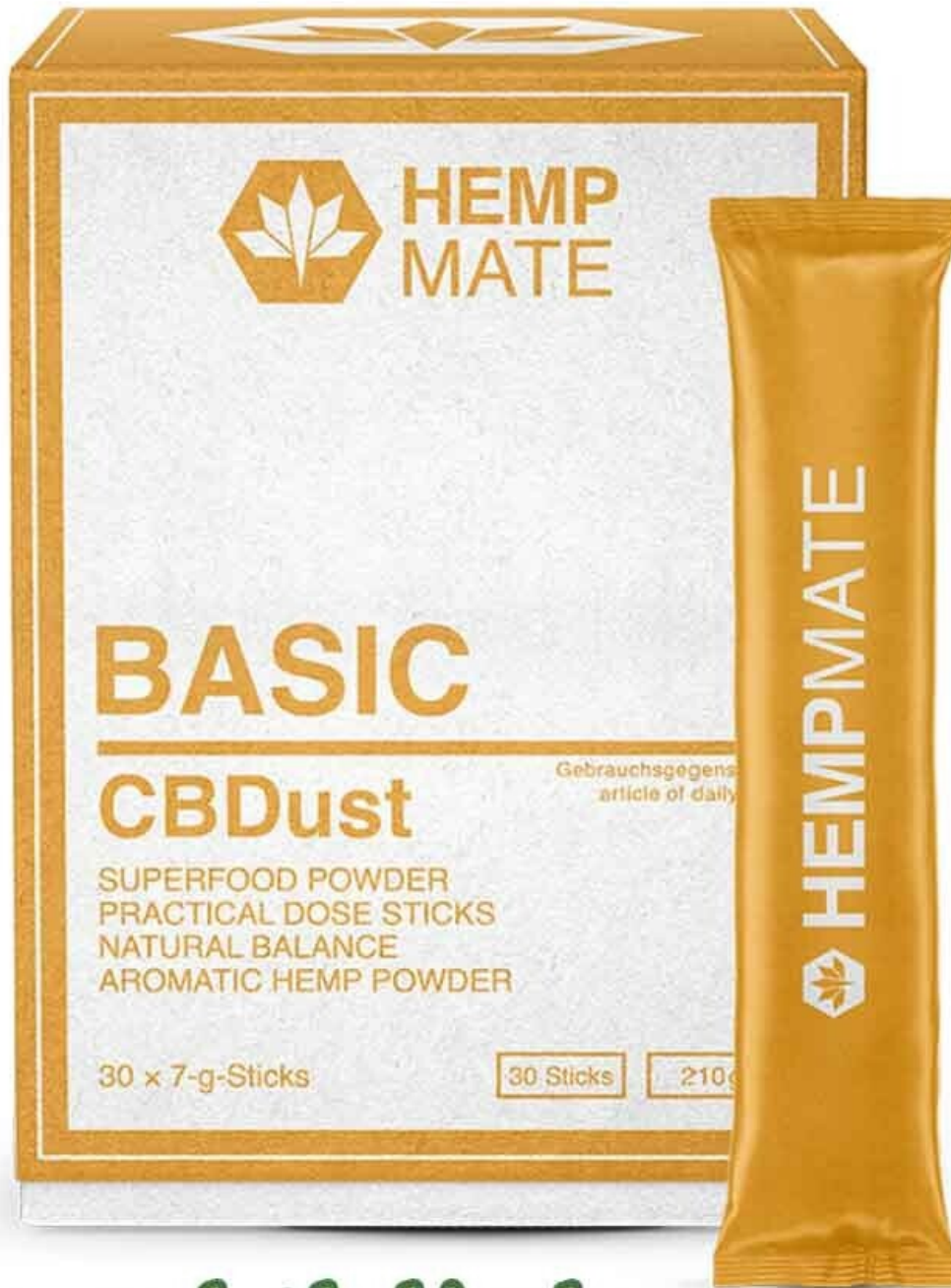
Affiliate Link

<https://guckstdu-hier.de/>

Wellness-Produkte online shop

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)



[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)