

Mutwort:

Der HERR ist mit mir,
darum fürchte ich mich
nicht; was können mir
Menschen tun?

Psalm 118,6

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Alle eure Sorge werft auf
ihn; denn er sorgt für
euch.

1. Petrus 5,7

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Siehe, ich habe dir geboten,
dass du getrost und
unverzagt seist. Lass dir
nicht grauen und entsetze
dich nicht; denn der HERR,
dein Gott, ist mit dir in
allem, was du tun wirst.

Josua 1,9

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Fürchte dich nicht, ich bin
mit dir; weiche nicht, denn
ich bin dein Gott. Ich stärke
dich, ich helfe dir auch, ich
halte dich durch die rechte
Hand meiner Gerechtigkeit.

Jesaja 41,10

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Gott hat uns nicht
gegeben den Geist der
Furcht, sondern der Kraft
und der Liebe und der
Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Er hat seinen Engeln
befohlen, dass sie dich
behüten auf allen deinen
Wegen, dass sie dich auf
den Händen tragen und du
deinen Fuß nicht an einen
Stein stoßest.

Psalm 91,11

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Er wird deinen Fuß nicht
gleiten lassen, und der
dich behütet, schläft
nicht.

Psalm 121,3

Lesen – genießen – und
dafür eine Runde pausieren.

Mutwort:

Mit meinem Gott kann
ich über Mauern springen

Psalm 18,30

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Trösten ist Küssen mit
Worten.

Sabine Müller

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Zerreiß deine Pläne. Sei
mutig und halte dich an
Wunder.

Mascha Kaléko

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Halte in schwierigen
Zeiten immer etwas
Schönes in deinem
Herzen.

Blaise Pascal

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Mache dich auf, werde
licht! Denn dein Licht
kommt.

Jes 60,1

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Konzentriere nicht all
deine Kraft darauf, das
Alte zu bekämpfen,
sondern darzf, das Neue
zu formen.

Sokrates

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Mutwort:

Kraft und Würde sind ihr
Gewand. Und dem
kommenden Tag lacht sie
entgegen.

Sprüche 31,25

Lesen – Kraft schöpfen –
und zwei Felder vorziehen.

Rückblick:

„Das habe ich dieses Jahr
neu gelernt?“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken.

Rückblick:

„Mein Jahr in drei
Worten.“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken.

Rückblick:

„Mein größtes
Abenteuer...“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken.

Rückblick:

„Ich hätte nie gedacht,
dass ich...“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken.

Rückblick:

„Dieser Abschied ist mir
schwergefallen...“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken..

Rückblick:

„Dieser Mensch hat mich
in diesem Jahr besonders
berührt ...“

Für deine ehrliche Antwort
darfst du ein Feld
vorrücken.

Rückblick:

„Ich habe mich zum ersten Mal getraut...“

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Rückblick:

„Darüber musste ich so richtig lachen...“

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Rückblick:

„Ein Buch oder ein Film, der mich dieses Jahr beeindruckt hat“.

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Rückblick:

„Das hat mir dieses Jahr Kraft gegeben...“

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Rückblick:

„Das war dieses Jahr so schön, dass ich noch immer gern daran zurückdenke...“

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Rückblick:

„Fünf Dinge, für die ich dieses Jahr dankbar bin...“

Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.

Mutprobe:

Wenn ihr mind. zu zweit seid: Sag deinem Gegenüber (ansonsten einfach zu dir selbst): Das finde ich toll an dir.

Rücke zwei Felder vor!

Mutprobe:

Nicht alles lief gut – wie wäre es, wenn du jemanden um Verzeihung bittestest oder selbst verzeihst? (Muss nicht vor den anderen sein!)

Rücke 3 Felder vor.

Mutprobe:

Schreibe eine Karte an jemanden, dem du mind. 1 Jahr nicht geschrieben hast und schicke liebe Grüße.

Das kostet Zeit: 3 Felder zurück.

Mutprobe:

Ruf in dieser Woche jemanden an, den du dieses Jahr „vergessen“ hast.

Das kostet Zeit: 2 Felder zurück.

Mutprobe:

Erzähl einen Witz.

Falls niemand lacht: 2 Felder zurück.

Mutprobe:

Schreibe einen schönen Satz auf den Spiegel, der dich (und andere) zum Lächeln bringt.

Das gibt ein Plus: 2 Felder vor.

Ausblick:

„Ich wollte schon immer mal...“ – erzähle von deinen Träumen.

Träume brauchen Zeit: 1 Feld zurück.

Ausblick:

Gib dem kommenden Jahr einen mutmachenden Titel – egal welchen. Unter dieser Überschrift starte in das neue Jahr

In großen Schritten geht es los: 4 Felder vor.

Ausblick:

Nimm das nächstgelegene Buch, schlage S. 25 auf und wähle das 3. Wort von unten-links: Bastle daraus einen Wunsch für 2021.

Kreativität wird belohnt: 2 Felder vor.

Ausblick:

Drei Ziele für das nächste Jahr: „Ich will unbedingt...“

Ziele brauchen Kraft – die holst du dir in einer kleinen Pause. Setze aus.

Ausblick:

Stelle dir vor, du hättest einen Wunsch frei – wie würde er lauten?

Wünschen tut gut: Rücke 1 Feld vor.

Ausblick:

„Das möchte ich im nächsten Jahr lernen...“

Das braucht Zeit: 2 Felder zurück.

Ausblick:

„Hobby und Co. – das probiere ich im nächsten Jahr einmal aus.

Mutige voran – nämlich ein Feld.

Ausblick:

Ohne Ballast ins neue Jahr: Wirf etwas weg, das du nicht mehr brauchst: Gedanken, Gegenstände, ... ganz egal.

Ballast lässt dich schneller laufen: 3 Felder vor.

<p>Innehalten – aushalten – eine Runde aussetzen.</p>	<p>Laufe einmal um den Küchentisch. Du bist erst in der nächsten Runde wieder dran.</p>	<p>Stimme ein schönes Weihnachtslied an. Kann man es erkennen? Gehe 1 Feld vor.</p>
<p>Sag ein Gedicht auf. Schaffst du es, gehe 2 Felder vor. Ansonsten bleibst du einfach stehen.</p>	<p>$1+2+3+4+5+$ $6+7+8+9+10 =$ Wie, du brauchst zu lang? Nimm dir eine Runde Zeit zum Ausrechnen.</p>	<p>Bring deinem Sitznachbarn oder dir selbst etwas Gutes. Rücke dafür 3 Felder vor.</p>
<p>Sage einen Wunsch für das kommende Jahr – jedes Wort muss mit „G“ beginnen. Das ist lustig und bringt dich 2 Felder voran.</p>	<p>Streiche ein „ich kann nicht“ aus deinem Leben. Das macht Mut für einen Neuanfang. 2 Felder vor.</p>	<p>Wen magst du gern mal wieder so richtig lang in den Arm nehmen, wenn es wieder möglich ist? Sag es ihr/ihm! Nimm dir eine Aussetz- Runde dafür Zeit.</p>

<p>Rückblick: „Diesen Ort habe ich dieses Jahr entdeckt und dorthin mag ich im nächsten Jahr noch einmal zurückkehren...“ Für deine ehrliche Antwort darfst du ein Feld vorrücken.</p>	<p>Mutprobe: Manches lief blöd – darüber darfst du jetzt schimpfen: Allerdings nur in einer Fantasiesprache, die niemand versteht. Das war lustig – gehe 2 Felder vor.</p>	<p>Stell dich auf ein Bein, halte einen Zeigefinger an die Nase, schließ die Augen und mach eine Verbeugung. Hat es funktioniert? → 1 Feld vor. Ansonsten 2 zurück.</p>
<p>Halte eine Rede als Bundeskanzler/in: Fordere zu einer positiven Haltung auf. Verwende dabei keine Verneinungen. Hat es funktioniert? → 1 Feld vor. Ansonsten 2 zurück.</p>	<p>Mutprobe: Wenn du dich mit Gottes Augen sehen könntest: Was würde er dir jetzt wohl Liebevollenes sagen? Genieße seine Worte und setze in der nächsten Runde aus.</p>	<p>Mutprobe: „Das macht mein Leben reich...“ Zähle mindestens 7 Dinge auf. Ruhe dich auf deinem Reichtum in der nächsten Runde aus und pausiere.</p>

