

## Persönliche geistliche Übung: Tagesrückblick auf die Arbeit (10 min)

### \_EINLEITUNG

Ich nehme eine bequeme Haltung ein. Ich schließe die Augen und spüre meinen Atem.

So, wie ich jetzt bin, komme ich vor dich, Gott, du kennst mich. Ich erinnere mich daran, dass du Ordnung in das Durcheinander meiner Arbeit bringst. Bitte schenke mir jetzt die Gnade, meinen Tag mit deinen Augen zu sehen.

### \_BETRACHTUNG DES TAGES

Ich gehe nacheinander die einzelnen Begebenheiten des heutigen Tages durch. Bei manchen Situationen bleibe ich länger hängen, andere ziehen schnell vorbei.

Mir kommen Begebenheiten in den Sinn, Treffen, Unterhaltungen und Orte, die herausstechen. In der Eile des Tages ist es so leicht, vieles zu übersehen. Ich denke über die Dinge nach, die ich gegessen, gesehen, gerochen und gehört habe. Du, Gott, steckst auch in diesen Details. In deiner Gegenwart schaue ich auf diesen Tag zurück.

### \_ZERBROCHENHEIT

Während ich den Tag durchgehe, entdecke ich Missglücktes und Unvollkommenes. Ich sehe Zerbrochenheit in meiner Arbeit, in meinen Beziehungen und in mir. Mein Fokus liegt auf mir selbst, ich erlebe negative Gefühle und gebe Dinge auf, die mir eigentlich wichtig sind. Ich will diese Situationen nicht beiseiteschieben, sondern mit dir, Gott, betrachten.

### \_TROST UND HOFFNUNG

Ich entdecke auch Geglücktes und Erfolgreiches. Ich sehe Trost und Hoffnung in meiner Arbeit, in meinen Beziehungen und in mir. Mein Blick geht über mich hinaus, ich entdecke Freude, Kreativität und Inspiration. Ich danke dir, Gott, dass du in meinem Leben wirkst und meinen Sinn für meinen Beruf und meine Berufung erfrischt.

### \_ABSCHLUSS

Ich schließe die Gebetszeit. Ich lege alles dir hin, was mich darüber hinaus beschäftigt. Ich weiß um deine Vergebung und Erlösung.

Amen.



[www.wirkungskreis.hamburg](http://www.wirkungskreis.hamburg)

© WIRKUNGSKREIS 2021