

30. Okt. 2021 Internettag - Workshop EKHN

„Analoge und digitale Interventionen in der digitalen Seelsorge“

Man kann nicht nicht kommunizieren – Paul Watzlawick:

Video: Sich gut ins Bild setzen, Licht, Kleidung, Umfeld – was spricht alles neben mir noch?

Zum Ausprobieren: sich selbst aufnehmen und dann Feedback

Farbkreis - Farbe beschreiben lassen, Assoziationen, vielleicht Gefühle mit einbinden, Körperreaktionen. Welche Farbe hat mein Tag?

Kleine Übung: Wo ist Gott? - so fragen viele und meinen damit auch: wo ist Hoffnung, wo ist Liebe, und wo bleibe ich in diesem ganzen Unheil und dieser Unsicherheit?

Augen schließen, still werden, atmen und sich der Luft, der Materie um einen herum bewusst werden. Wir werden ja permanent berührt, von der Atmosphäre, sie ist da und genau so ist Gott auch gerade da, um uns herum, berührend, in ihm leben, weben und sind wir, und mit ihm ist Hoffnung da, Licht, Liebe, da ist Kraft um uns herum und wir können uns damit verbinden, durch unser Atmen – ein- und ausatmen, mit Gott, in Gott. Amen

Ankern/Achtsamkeitsübungen

Geschichten/Metaphern erzählen

Metapher: Schachbrett

Verstofflichen

Mit **Schachbrett** Systemaufstellungen wie „Schiffe versenken“

Skalierung der Präsenz

Karten ziehen: Emotionen, Schatzkarten, Zitate

Webseiten:

CAI-World - <https://www.cai-world.com>

Systembrett - <https://www.online-systembrett.com/>

Padlet – <https://pad.churchx.de/>

Miro - <https://miro.com/>

Alternative: Collaboard -

<https://www.collaboard.app/de/>

Apps:

Meditations-Apps

Schrittzähler

Progressive Muskelentspannung

Pocketcoach

Woebot

XRCS

<https://breathball.com/de/home-de/>

Krisenkompass