

1 Shalom mit Gott

- Zeit für innere Sammlung reservieren
- Wie + Wo kannst du Gott am besten/einfachsten begegnen?
- hinhören
- In der Bibel lesen und erkennen, dass der Shalom von Gott ausgeht.
- Gott - mein Vater - Du bist so gut zu mir - Du sorgst echt gut für uns - Du bist mit mir zufrieden.
- Zeit mit Gott verbringen (Gebet / Stille Zeit)
- hören wollen / suchen + zuwenden
- Staunen
- still sein
- auf seine Steuerung vertrauen
- Zeit nehmen
- Stückwert akzeptieren
- Laut singen
- ihn durch biblische Geschichten kennenlernen / seine Perspektive
- dankbare Haltung einnehmen / Vertrauen
- Gott LAUT für seine Güte in meinem Leben zu danken
- Gott danken dafür, dass er mich liebt.

2 Shalom mit mir selbst

- "Du bist genug" - Dir selbst vergeben
- meine Grenzen akzeptieren und vertreten
- mich mal ernst nehmen und mal nicht so ernst nehmen
- Die eigene Vergangenheit aufarbeiten (eventuelle Traumata, ggf. auch Familiengeschichte)
- Verantwortung an Gott und andere abgeben im Gebet, Vertrauen, Danken.

- Gott und Mitmenschen um Vergebung bitten
- Selbstmitgefühl / mein Tempo finden
- Ruhezeiten zutrauen
- Geduld
- gnädig mit mir sein
- Aufmerksamkeit
- ausreichend schlafen
- mich in meinem Sosein annehmen
- Mich täglich freuen an dem, was ich bin, kann und habe.
- Denkmuster aufarbeiten

3 Shalom mit anderen

- besser zuhören / achten, was andere brauchen
- freundlich, wohlwollend, wertschätzend
- Achten auf Leute, die am Rand der Gesellschaft stehen
- gemeinsam essen
- Als Christ mit Menschen anderen Glaubens im Wohn- und Arbeitsumfeld freundlich zusammenleben
- Für den Frieden im Nahen Osten beten
- zuverlässig sein
- Zuhören + nachfragen
- Zeit in Kommunikation investieren / andere wahrnehmen und annehmen
- nicht runterschlucken, ansprechen / wirklich zuwenden wollen
- andere um Hilfe bitten
- Danke sagen
- Für Nachbarn beten und sie segnen
- mich für Gerechtigkeit einsetzen
- Komplimente machen
- Staunen, wie wunderbar Gott meine "Leute"

gemacht hat.

- Achte auf die Schwächsten, nicht auf die Lautesten
- Menschen trösten
- offen auf andere zugehen
- Vergeben und um Vergebung bitten

4 Shalom mit der ganzen Schöpfung

- Konsum reduzieren
- den Vögeln zuhören
- Das Göttliche in mir und den anderen sehen
- Sachen wiederverwerten, teilen, reparieren, leihen
- Demut. Die Schöpfung/Natur kommt auch ohne Menschen gut zurecht!
- In der Natur sein - und sie bestaunen.
- Wenig oder kein Fleisch essen / unverpackte Waren kaufen
- Staunen
- Die Würde des/der anderen (Mensch + Tiere + Pflanzen) anerkennen + ehren
- Ressourcen schonen: neue Formen leben - > Wohnprojekt
- Blumen pflanzen / Samen aussäen
- Schöpfung als ein Bild von Gott zu sehen
- möglichst nichts verschwenden
- auf Umwelt achten / Autofahren reduzieren
- Ressourcenschonend (ohne Auto, mit wenig Besitz) leben
- Stofftaschentücher nutzen
- Danken + Staunen für die ganze Schönheit der Natur / Spaziergehen, Filme anschauen ...