

► Impulskarten

» Freudige Ereignisse meiner Biographie «

Text nach Konrad Lappe, Jever,
aufbauend auf Ideen von Verena Kast und Gesine
Hirtler-Rieger

Zur Verfügung gestellt von:



Lebens**Mutig** - Gesellschaft für Biogra-
phiearbeit e. V.,
Göming/Österreich

Altenheimseelsorge Erzbistum Köln
www.altenheimseelsorge-koeln.de

Die Karten sind eine Anregung zum Gespräch. Die einzelnen Impulse können helfen, die kleinen Erlebnisse und Ereignisse in den Vordergrund zu stellen, die in Vergessenheit geraten sind oder von anderen aktuellen Themen verdrängt werden. Gerade in belasteten Zeiten ist es gut, sich an die kleinen Freuden und hoffnungsvollen Augenblicke zu erinnern. Die können ermutigen!

Die Karten können im Einzelkontakt und auch in einer kleinen Gruppe von 2-3 Personen gut eingesetzt werden. Die Karten können gezogen oder nacheinander aufgedeckt werden. Wenn ein Impuls nicht gefällt, einfach eine andere Karte wählen.

Schnitt

Die bedruckten A4-Blätter können dann
in sechs Karten geschnitten werden.

**Als ich jemanden
nach langer Zeit
wiedergesehen habe ...**

**Als ich von jemandem
gelobt wurde ...**

**Als ich eine gute Idee
hatte, die mir weiter
geholfen hat ...**

Ein Licht im Dunkeln ...

**Als jemand
zu mir gehalten hat ...**

**Als ich nach langem
Herumirren mein Ziel
fand ...**

**Als ich etwas wieder-
gefunden habe, was ich
verloren hatte ...**

**Als ich etwas
gemacht habe,
was niemand
von mir erwartet hat ...**

**Mein erster richtiger
guter Freund ...
Meine erste richtige
gute Freundin ...**

**Als ich vor Anderen
gelobt wurde ...**

**Ein schönes Erlebnis
in der Natur ...**

**Als ein lang gehegter
Wunsch in Erfüllung
ging ...**

**Ein Ort,
an dem ich mich sehr
wohl gefühlt habe ...**

**Als ich nach
langer Vorbereitung
etwas fertig gestellt
habe ...**

**Als ich es mir mal
so richtig gemütlich
und schön gemacht
habe ...**

**Als ich mich nach
Krankheit oder Unfall
erholt hatte ...**

**Ein schönes Erlebnis
mit einem Tier ...**

**Als ich etwas
Ungewöhnliches
geschafft habe ...**

**Als ich mich
verliebt habe ...**

**Ein Moment,
der mein Leben
zum Guten
verändert hat ...**

**Als ich mit mir
im Reinen
gewesen bin ...**

**Ein Geruch,
den ich gerne
in der Nase habe ...**

**Etwas,
was mir
so richtig lecker
schmeckt ...**

**Etwas,
was ich gerne anfasse
oder berühre ...**

**Als ich
ein Stück Freiheit
gespürt habe ...**

**Als ich ein Gefühl
von Kraft und Stärke
spürte ...**

**Als ich
etwas Ungeliebtes
verlassen habe ...**

**Als ich so richtig
Paroli und Widerstand
geboten habe ...**

**Als ich meinen Körper
gut gespürt habe ...**

**Als ich mich
über ein Geschenk
gefremt habe ...**

**Als in einer blöden
Situation jemand
meine Entschuldigung
angenommen hat ...**

**Als mir ein Stein
vom Herzen
gefallen ist**

**Als ich ein Gefühl
von Wichtigsein
hatte ...**

**Als ich ein Gefühl
von Leichtigkeit
hatte ...**

**Als ich einmal das
Gefühl hatte: Mir kann
keiner etwas ...**

**Als ich mit anderen
etwas Tolles geschafft
habe ...**

**Eine Pause
im häuslichen oder
beruflichen Alltag ...**

**Ein Ort,
an dem ich mich
heute
sehr wohl fühle ...**

**Als ich einmal etwas
lang Entbehrtes
genießen konnte ...**

**Als ich
nach langem Suchen
einen wichtigen
Menschen wieder
in die Arme schließen
konnte...**

**Als ich mich
mit jemandem
ausgesöhnt habe ...**

**Als ich in mir selbst
ruhte ...**

**Als ich mich einmal
in angenehmer Weise
berauscht gefühlt
habe ...**

**Ein schönes Fest,
bei dem ich war ...**

**Die Vorfreude
auf etwas Besonderes,
als Kind oder später ...**

**Als ich einmal
sehr dankbar war ...**

**Als sich jemand
bei mir bedankt hat ...**

**Als ich einmal richtig
lachen konnte ...**

**Ein Lieblingsspiel
aus früheren Zeiten ...**

**Ein schönes Erlebnis
mit einem Kind ...**

**Als jemand mir
geholfen hat ...**

