**Nachgedacht**

**Einheit:\_\_ Woche:\_\_**

**Teil I - Vorbereitung auf das Treffen mit deiner Envoy-Kleingruppe**

**Wahrnehmen - 1 Minute💡**

Welche Gedanken, Gefühle oder Einstellungen schwirren in meinem Kopf herum, nachdem ich den Podcast gehört habe? Notiere dir ca. 4-7 Stichpunkte.

**Herauskristallisieren - 4-5 Minuten🔍**
Wähle einen Gedanken aus, dem du mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Die folgenden Fragen können dein Nachdenken darüber anregen:

*Warum gerade dieser Gedanke? Wozu ist er da?*
*Ist dieser Gedanke Teil eines größeren Netzwerks von Gedanken, Erfahrungen oder Gesprächen, die ich in der Vergangenheit oder in letzter Zeit hatte?*

*Welche Emotionen sind damit verbunden, wie fühle ich mich aufgrund dieses Gedankens?*

*Wenn ich diesen Gedanken zu Ende führe, welche Konsequenzen hätte das konkret? Was würde es mich kosten? Was würde ich gewinnen?*

**Nachhören - 1-2 Minuten↪**

Lies nochmal durch, was du aufgeschrieben hast. Bitte den Heiligen Geist dabei, dir zu zeigen, ob etwas geändert, hinzugefügt oder entfernt werden soll.

**Umsetzen - 1 Minute👉**

Was ist DER zentrale Gedanke, den du mitnehmen und konkret umsetzen möchtest, bzw. der Rohdiamant, der dir durch das Hören und Reflektieren besonders wichtig geworden ist?
Wie soll dieser Gedanke oder Entschluss dein Leben beeinflussen – ganz praktisch?

Notiere dir deine konkrete Antwort auf diese Frage und bringe diesen Rohdiamanten zum nächsten Treffen deiner Envoy-Kleingruppe mit.

**Teil II - Notizen für das Treffen mit deiner Envoy-Kleingruppe**

*Dieser Abschnitt ist für die Notizen während des Treffens gedacht.*

Welche Erkenntnisse haben die Anderen während des Treffens hinzugefügt?

**Was sind konkrete nächste Schritte?** 👣

Wurde durch das Treffen mit deiner Envoy-Kleingruppe nochmal etwas an deinem Diamanten neu geschliffen? Vielleicht hat sich zu den anfänglichen Gedanken nicht viel geändert – das ist OK.

Gibt es ein oder zwei konkrete Schritte, die du umsetzen willst?

Oder ein Gebet, das du formulieren und mit in deine Woche nehmen möchtest?

Oder eine (neue) Haltung, die du die nächsten Tage einüben willst?

Ihr könnt eure nächsten Schritte / Gebete / Haltungen im Messenger eurer Envoy-Kleingruppe miteinander teilen und Erfahrungen austauschen. Dadurch haben die anderen aus der Envoy-Kleingruppe direkt einen “Gebets-Reminder”.