

Am Anfang:

einen ruhigen Rahmen schaffen

- wo?
- wann?
- wie lange?
- Text auswählen
- für bequemen Sitz sorgen
- oder: an einem ruhigen Ort langsam spazieren?

Dann:

- a) Sich sammeln
 - einige Male tief und langsam ausatmen
 - was spüre ich von meinem Körper: Schultern, Rücken, Bauch...?
 - Loslassen, entspannen;
 - Das Atmen nicht vergessen!
 - wie fühle ich mich?
 - die "störenden" Gedanken z. B ins Heft schreiben
- b) Sich vom Wort Gottes ansprechen lassen
 - den Text (mehrmals/langsam/laut) lesen
 - was spricht mich an, betrifft mich?
 - Wahrnehmen, aufmerksam werden auf das, was mich anspricht, bewegt;
 - was will dieser Text / eine Passage davon / ein Wort daraus mir sagen?
 - Verweilen in dem, was mich anspricht!
- c) Ins Gespräch mit Gott kommen
 - was mich anspricht, löst etwas in mir aus:
 - Gedanken, Gefühle, Empfindungen
 - damit Gott ansprechen, was immer es sei
 - sein Innerstes vor Gott aussprechen
 - Hören, aufmerksam sein, wahrnehmen

Am Ende:

Rückschau halten

- wie ist es mir ergangen?
- wie fühle ich mich jetzt?
- klingt etwas in mir nach? Was?
- Vielleicht etwas davon ins Heft schreiben
- Will ich es morgen wieder so machen wie heute?