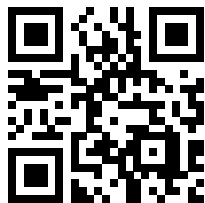


Danke für's Lesen!



Mehr Infos, Ideen und Inspirationen für eine bessere Welt findest du unter:

www.fuereinebesserewelt.info

ABONNIERE DEN NEWSLETTER
(2X PRO MONAT)

HOW TO #4

In Liebe
widersetzen

FUEREINEBESSEREWELT.INFO

NOTIERE HIER DEINE IDEEN:

2 2

WAS KÖNNTE EIN
ERSTER, MACHBARER
SCHRITT HIN ZU EINER
DER IDEEN SEIN?

- Ideen für eine bessere Welt:
1. Brainstormen (5 Minuten): Wo und wie willst du dich diese Woche konkret in Liebe widersetzen? Liste alle Ideen rechts auf.
 2. Bewerten (5 Minuten): Notiere pro Idee auf einer Skala von 1 bis 5:
 - ① Wie wirkungsvoll ist dies?
 - ② Wie wichtig ist dir das?
 3. Widersetzen: Setze die 1-3 Ideen mit den höchsten Zahlen in den nächsten 7 Tagen um.
- SCHEINT ALLES
ZU AUFWENDIG?

4. SPÜRE NACH:
WAS FÜHLST DU?
WAS HAT DICH ERSTAUNT?
WOMIT FÜHLST DU DICH
NUN VERBUNDEN?



3. NIMM DIE DINGE MIT
STAUENDEN AUGEN
WAHR, ALS WÜRDEST
DU SIE DAS ERSTE MAL
SEHEN - DAS GROßE
UND DAS KLEINE (15
MINUTEN).



2. ATME MEHRMAL ALS BEWUSST
EIN UND AUS (JE 6 SEKUNDEN).
SPÜRE DEINEN KÖRPER.



1. GEH AN EINEN BEKANNTEN
ODER UNBEKANNTEN ORT IN
STADT ODER NATUR.



Beim Awe Walk Gleichmut tanken:
Mit der wichtigsten Zutat des
liebvollen Widerstands ist der
Gleichmut. Den schenkt dir ein
Erfurchtungsreizung (Awe Walk) ...

Liebevoll widersetzen – so geht's:

1. Schau nicht weg!
2. Reagiere so früh wie möglich.
3. Stehe Betroffenen bei.
4. Stelle Fragen („Was meinst du damit?“)
5. Sprich von dir („Ich sehe das anders“) ...
6. Sei freundlich, aber konsequent.
7. Suche Bündnisse, mach dich hörbar!
8. Denke nach, übe dich, lerne aus Fehlern, mach weiter!

Wieso liebevoll widersetzen?

Gewalt erzeugt Gewalt. Und Hass erzeugt Hass. Nur liebevoller Widerstand zeigt, dass eine friedvolles und gerechtes Miteinander möglich ist!

Das bedeutet: Schau nicht weg. Stelle dich mutig den Konflikten. Und bleibe dran, auch wenn es hakelig wird.

Aber: Tue dies mit Güte und bewahre die Würde – deine eigene und die des/der Anderen.