

**Der Chat am Ende unseres Treffens:
'Was nimmst du heute mit? Erkenntnisse, Fragen, Eindrücke'**

- Zu dem Thema negative Zukunftsaussicht und fehlende Perspektive im Hinblick auf die Klimakrise finde ich folgenden Essay von Harari lesenswert: <https://www.zeit.de/green/2022-01/klimaschutz-klimawandel-oekonomie-kosten-bip>
- Geht es dann um so etwas wie Dialektik, wenn du von einer Synthese aus Anpassung und Veränderung sprichst?
- Mich begeisterte Eva von Redecke Revolution für das Leben
- gutes Gespräch
- Nachdenklich
- naher Austauschran tasten und Verbindung!!!!
- Enttäuschungen vorwegnehmen und zulassen hilft bei der Transformation
- Veränderung in der Perspektive, dass nicht immer alles zur Verfügung stehen muss, zum Konsum bereit steht... Endlichkeit zulassen, darin voran gehen
- Wir bewegen uns in einem Da-Zwischenwohin richte ich mich aus? Kann ich aus der Stille das Neue hinaus horchen?
- Mich nicht zurückhalten um Rückschlägen vorzubeugen und positive Zukunftsbilder integrieren
- Auseinandersetzung mit meiner Kreativität
- Begegnung, Austausch, Verwirrung und Anregung. Danke, es arbeitet noch.
- Nicht nur aushalten, sondern kreativ visionär werden
- Über Themen reflektieren, die mir zunächst fremd erscheinen
- Vom Durchhalten weg zum Spüren und ins Handeln Kommen
- Resilienz gegen den Strich gebürstet! Willkommen in den Paradoxien
- offene Begegnung und Austausch tut gut!
- Mut zur Veränderung. nette Menschen kennengelernt
- Visionen für die neue Welt, gerade auch in der Lichtmesszeit ganz wichtig

- Dabei bleiben, auch wenn es erst schwierig erscheint, eben Schmerz spüren, um etwas zu verändern
- Das Kleine ist auch schon groß. Freude in die Welt bringen. Mit dem Herzen dabei sein. Änderung wagen.
- to think about how to change things
- Inspiriert von der Balance dankbar zu sein und weiter wach zu bleiben und verändern wo es Sinn macht
- offen und flexibel für alle Themen sein und offen bleiben, dass alles ergebnisoffen ist und nicht festgelegt
- mit mehr Zuversicht in die Zukunft schauen und Alles für möglich halten
- Themen heute waren schwer zu ertragen. Aber wichtig,
- sehr viel Inspiration, neues Denken, noch ungedachtes weiter denken, Berührung vom Vortrag, wach und munter jetzt und freudig und lächelnd und so weiter und so fort
- Keine Anpassung!!!! Veränderung ist richtig. Es führt in die Kraft und Energie. Ins Licht.
- dem Nichtwissen öffnen. Veränderung zulassen. Das Unmögliche denken.
- alles ändern, was ich ändern kann...
- Die Verbindung von Anpassung und Veränderung ganz toll!!!! Und danke das du den Gedenktag mit reingenommen hast!!
- Freudige Neugierde auf die Zukunft
- Bedeutsam ist, dass wir unsere Verantwortung nie vergessen und sie auch wahrnehmen...
- Eine positive und kreative Haltung gegenüber Veränderungen kultivieren
- Wachsam sein, genau hingucken, und spüren wo Anpassung und wo Veränderung wichtig ist
- Verantwortung dem Leben gegenüber
- mich dem Unmöglichen zuwenden, dem Nichtwissen.. wie geht es, aus der Krankenpflege auszusteigen- wohin?
- Sehr gute Gespräche in der Gruppensession. Vielen Dank!

- die geistige Freiheit bewahren und kultivieren, die auch schwierige Situationen ermöglichen
- der gemeinsame Austausch über eine positive Weltschau und damit auch auf uns selber
- Synthese aus Anpassung und Veränderung. Ist das Dialektik (der Aufklärung?)
- Ich bin auf der Suche nach positiven Zukunftsvisionen.
- Der Blick auf die unbekanntenen Möglichkeiten halten
- Den Blick für Veränderung wieder geweitet, statt sich nur anzupassen
- Wandel beginnt klein und kann wachsen
- Wahrnehmen ob ich was ändern kann und dann schauen ob ich es auch schaffe es zu ändern und falls ich keine Möglichkeit habe etwas zu ändern, mich in Akzeptanz und Mitgefühl zu üben.
- Ich möchte da weiterdenken und Menschen suchen die auch klar sein möchten
- viele Einsichten für die aktuelle Situation, individuell und kollektiv. Besonders die neg. Sichtweisen bedenken....viel Stoff zum überlegen
- Guter Austausch und Offenheit in der Gruppe und Verbindung miteinander. DANKE für die Inspiration.
- Resilienz heißt nicht aushalten sondern verändern.
- ich bin nicht alleine !!!!!!!!!!!!!!! Unterstützung
- Einem Verlust ins Auge sehen und mit Zuversicht in die Zukunft schauen
- Sehr intensive Gespräche in den Austauschen. Vielen Dank! Was nehme ich mit: schau in deiner unmittelbaren Umgebung, was ist zu tun? Wo kann ich in Kontakt bleiben - gehen? Wo bin ich selbstwirksam - wo kann ich es sein?
- Guter Vortrag und gutes Gespräch
- neue Perspektiven
- Und DANKE für die Metta!!! ☐
- das Thema hat die Lebensgeister aufgeweckt.....
- Spielräume für Veränderung finden

- Veränderung - aushalten, wissen wann was
- eine Haltung zu dem finden, was ich nicht ändern kann. Mir tut der Austausch in Kleingruppen gut, ...ich nehme gerne deine anregenden Gedanken auf...Zuflucht finden im Wandel...
- eine bessere Welt ist möglich, Veränderung tut Not und wohl
- Transformation. Horizonte schaffen. Verletzlich bleiben, offen bleiben, auch wenn es politische Reibungen gibt.
- Resilienz als Kraftquelle in der Stille für Aktion nach außen
- Mich immer wieder zu fragen; Welche Bedingung braucht es / brauche ich, damit Veränderung möglich wird?
- Die Vermeidung erkennen die mit einer negativen Haltung entsteht.
- Ich fand das auch gut im selben Raum.
- Intensives Gespräch
- Resilienz ist nicht alles. Transformation suchen
- Vertrauen in meine Intuition und in den Prozess
- Eine wunderbare Inspiration im Austausch - bin sehr berührt von der Lebendigkeit meines Gegenübers!!
- Dem Wandel begegnen ohne Widerstand
- Selbstwirksamkeit
- toller Vortrag- Kreativität möchte ich leben
- Und anschließen an das vorherige Gespräch - großartig!
- Veränderung kann nur entstehen wenn ich versuche das positive mit einzuschließen.
- den Blick weiten. In die Weite gehen, mit dem Geist andere Horizonte erfassen.
- Ein tolles Thema, sehr inserierend und wichtig!
- der Austausch hat mich belebt und bereichert. es war sehr schön mit dir Sylvia und euch.