

## Meine Ressource in schwierigen Zeiten:

- Immer wieder zu Ringen um den Inneren Frieden
- Natur
- Natur, Beziehung Gespräche
- Ruhe, Wärme, Nähe, Zuversicht.
- Kunst
- Stille
- Yoga
- schlafen
- Lesen
- Von Thay: Den Samen des Guten in mir nähren.
- Gartenarbeit
- Meditation, Natur, Familie
- Mögen wir alle innerlich stabil und stark sein
- gemeinsame Freude
- Kontakt zu nahen Menschen; zeichnen in der Natur
- Metta
- Immer wieder zusammen sein, im Austausch
- Mit Kindern zusammen zu sein
- Schuhe an - und raus aufs Feld 🚶♂️☐
- Die Worte, Gespräche mit Menschen.
- in Bewegung sein
- Meditation, Austausch
- Singen; summen tönen
- Natur Meditation Gemeinschaften
- Mich beim Spaziergang in der Natur ganz getragen fühlen
- Besinnung, Natur, Austausch
- Natur, mich wahrnehmen, Dankbarkeit
- tanzen
- Meine Haltung von Wohlwollen
- Waldspaziergang
- Natur
- Verbundenheit und innerer Frieden
- Natur, Garten, Bewegung in der Natur
- Malen, Musik ,Natur
- Begegnung auf der Herzesebene - gewaltfreie Kommunikation, auf der Ebene der Gefühle und Bedürfnisse sind wir uns nah
- Mantra "I choose to live in love" hören & singen :-)

- Sport, Freunde, Reisen
- das schwere dosiert betrachten und das heilsame im kleinen beharrlich tun
- Mich selbst wahrnehmen, von Herzen sprechen, Räume schaffen / aufsuchen in denen Verbundenheit spürbar werden kann
- Wohlwollen üben
- Ohne Bewertung sein
- für meinen eigenen Geist sorgen, dass er nicht in Trennung verfällt
- Freundlichkeit
- Meine Leibspeise essen
- körperlich mich zu betätigen in der Natur
- Meditation auf Heilung und Frieden, denn da spüre ich Selbstwirksamkeit.
- Hoffnung gibt mir, wenn mir im Kleinen Friedensarbeit gelingt.
- Inneren Frieden zu bewahren. Zur Vernetzung beitragen. Keine andere Meinung ausschließen, keine neuen Spaltungen erzeugen, die das Leiden nur vermehren.
- Metta
- Austausch, Verbundenheit stärken, Zuversicht..
- Austausch,
- Freude erleben im Tanzen
- Das Sein am magischen Bodensee und in Stille und Gemeinschaft meditieren
- innerer Friede
- Der Jüdischen Community in Deutschland beistehen, sie nicht alleine lassen
- Begegnungen, aufmerksam für mich und andere sein
- Nicht aufgeben, verstehen und in der Empathie bleiben
- Waffen stecken lassen und atmen
- In der Natur am Meer sein, in die Stille gehen, mich an der Lebendigkeit unserer Hündin zu freuen. Mit anderen Menschen zusammen zu sein, gegenseitig zuhören austauschen und unterstützen, Tanz und Musik
- Ruhe, Entspannung, die Erinnerung an das universelle Bewusstsein
- Gartenarbeit im Frauenlandhaus, Natur, Meditation, Gespräche, Austausch mit Jüngeren, Dankbarkeit.
- Verbindung mit anderen Menschen
- mich trauen, mich zu öffnen, immer wieder dabei bleiben, offen bleiben und dem Wunder vertrauen, dem Leben

- Ressourcen: Praxis, Meditation, Austausch/Kommunikation, Unvoreingenommenheit
- Medien bewusst meiden und sich selektiv informieren, kein schwarz Weiß, Pazifismus auf zellebene.. inneren Frieden kultivieren, liebevoller Haushalt
- Natur
- zunächst bei sich bleiben, Entspannung und Ruhe zur Fokussierung suchen
- Nach Hoffnungsschimmern Ausschau halten.
- Das Bild "Eine Insel des Friedens" sein
- Die Geschichte der Länder lesen.
- Muße, Meditation, Selbstfürsorge, Ich tue, was mir möglich ist - und das ist genug! Liebe Humor, Gemeinschaft
- Verbunden sein....in der Natur mich beruhigen....in der Arbeit mit den Kindern im hier und jetzt zu sein.....mit mir alleine immer wieder mich spüren und sammeln
- in Kontakt mit anderen gehen und das , was gerade ist, aus der eigenen Tiefe anschauen
- Jeden Tag die Dankbarkeit einladen, Das eigene Nervensystem regulieren und Ruhe finden und diese ausstrahlen...anderen Ruhe geben.
- Mutige Frauen/Menschen in schwierigen Situationen nachvollziehen. Die Aktivitäten
- loslassen
- mit einander musizieren und mit Konzerten auf Spenden Basis auf Themen aufmerksam zu machen
- mich erden im Garten
- Selbstfürsorge im Augenblick
- Meditation, Lesen, und ich darf mich distanzieren, mit mir einverstanden zu sein, dass ich mich schützen kann.
- Ruhig mit sich selbst und mit seinen Mitmenschen umgehen und damit mehr Gelassenheit entstehen lassen
- Stille Stadtwanderungen tönen Bewegung
- Austausch in der Stadtpraxis, Meditation, Hund füttern, Spielen
- Metta Meditation
- Mich auf den Dharma stützen
- Anerkennen was ist
- Metta
- In die Natur gehen, meditieren, Zusammensein mit Freundinnen, singen...

- Hin fühlen und merken dass ich es mit meinen Gefühlen aufnehmen kann und ein Werden und Vergehen drin ist, Tanz, Meditation, Austausch, Natur als Kraftquelle
- Lektüre von Friedensaktivisten, bzw. Menschen, die für den Frieden gelebt haben.
- Akzeptanz
- die Metaebene
- Mich morgens ganz bewusst ausrichten
- Achtsamkeit
- Im Garten Obst pflücken und sammeln
- Heide: offener Austausch mit Freundinnen/ Gruppen; Literatur, Meditation/innehalten. Friedliche Haltungen üben. Zu meinen Gefühlen stehen.
- Musik, Begegnung, Freude verbreiten, Humor trotz Traurigkeit, Liebevoller Gesten mit Fremden, Augenkontakt, Austausch, Bewegung, Natur, Innehalten,
- nicht wissen gut aushalten
- Metta Meditation
- Das Wissen, dass das soziale im Menschen zutiefst verankert ist und nur durch das Gefühl von Unsicherheit überdeckt wird. Im körperlichen Spüren können wir wieder Zugang zu unserem wahren Naturell bekommen
- Mich täglich ausrichten auf Liebe
- Mut
- Umarmungen mit lieben Menschen
- kreatives Arbeiten, die mich erfüllt und für andere aus einer gelassenen Mitte reagieren lässt
- Nachrichten nur lesen (nicht gucken) und nur so viel, wie ich verkraften kann.