

# Kleine GFK Anregung für den Silvestertag

---



[Yvonne Strathmann](#) 294 Einträge seit 15.08.2017

**Kleine GFK Anregung für den Silvestertag** 13.12.2019 09:42



Hallo ihr alle!

Heute ist mein letzter Arbeitstag in diesem Jahr, daher jetzt noch ein Gruß von mir an euch alle. Und noch eine kleine GFK Anregung für den Silvestertag.

Zuerst: ich weiß von meinen Klienten und auch von meinem eigenen Erleben, dass die Weihnachtstage nicht immer nur fröhlich, friedvoll und in tiefer Verbundenheit im Kreise und mit der Familie verlaufen. Für alle jene, die jetzt schon ein "bisschen Bammel" vor diesen Tagen haben: es geht vielen wenn nicht sogar den meisten so!!..Sie möchte es einfach nur nicht aussprechen. Es gibt keine Zeit im Jahr, wo so viele unbewusste und unausgesprochene Erwartungen/Forderungen im Raum stehen. Daher folgt dann oft Enttäuschung, Erschöpfung, Wut und Traurigkeit.

Ich bin daher wild entschlossen mich zu entspannen 😊. Es ist halt so wie es ist. Und das nehm' ich so. Und ich bin ziemlich überzeugt davon, dass wenn ich in dieser entspannten Haltung bin ("es darf alles so sein wie es sich zeigt") dann kann ich auch plötzlich kleine Weihnachtswunder wahrnehmen. Ein fröhlicher Blick einer Unbekannten, eine nette Geste von einem Autofahrer, ein verständnisvolles Gespräch mit der Nachbarin, ein schönes Buch das mir gut tut usw. So ist zumindest der Plan, mal sehen wie die Umsetzung gelingt 😊

So, das war's zu Weihnachten 😊

Und jetzt noch zu Silvester. Auch das ist ein Ritual an dem sich die Geister scheiden und die Bedürfnisse bei den Familienmitgliedern sehr weit auseinander liegen können.

Daher eine kleine GFK Anregung für den Silvestertag. Dann kann es Abends ruhig nicht so genial werden 😊.

## Kleine GFK Anregung für den Silvestertag

Schneidet weiße Zettel zurecht, so dass ihr pro Zettel ein Ereignis des Jahres 2019 drauf schreiben könnt. Setzt euch für ein paar Minuten (alleine!) hin und überlegt, was so alles war. Pro Zettel bitte nur 1 Ereignis. Schöne und nicht so schöne. Anstrengende und traurige. Freudige und außergewöhnliche usw. Alles was euch eben einfällt.

Und dann nehmt ihr die Zettel und sortiert sie auf den Boden (anbei im Anhang ein Bild zur besseren

Vorstellung. Ist ausgedacht, so war mein Jahr nicht 😊).

Und dann nehmt wieder Zettel (entweder andere Farbe oder anderen Farbstift) und schaut mal, welche Bedürfnisse da alle durch diese Ereignisse erfüllt wurden und welche nicht. (bitte dazu legen wie in dem Bild im Anhang). Das kann echt überraschen und gut tun! (Bitte nicht mit anderen besprechen. Die Energie in sich halten.)

Dies ist eine wunderbare Dankbarkeitsübung. In der [gfk](#) versuchen wir diese ja immer zu hegen und zu pflegen. Denn durch unsere tiefe Dankbarkeit entsteht innerlich Entspannung, Frieden und Offenheit in uns. Und vielleicht ist es dann wirklich egal wie die Silvesternacht wird. Es stimmt dann einfach die **Haltung**, um für die Geschenke und Wunder des Jahre 2020 offen zu sein.

Herzliche Grüße und bis bald ihr mir lieben Wegbegleiter!

Eure Yvonne



- [Kleine GFK Übung für den Silvestertag.jpg](#) 1,9 MB

Tags: [gfk](#)