

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen**

Handout 1

Was ist mir im Leben wichtig?

.....

.....

.....

Worauf lege ich Wert?

.....

.....

.....

Was wünsche ich mir für die Zukunft der Welt?

.....

.....

.....

Was hat mir im Leben gut getan? Wer hat mich gefördert und unterstützt?

.....

.....

.....

Meine Werte

.....

.....

.....

Meine drei wichtigsten, essenziellen, unverzichtbaren Werte:

- 1.)
- 2.)
- 3.)

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen**

Handout 2

Schreib mit Deinen eigenen Worten auf, was Du unter diesen drei Werten verstehst und warum sie Dir so wichtig sind! Beispiel: Aufrichtigkeit ist mir wichtig, weil ...

1.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.)

.....

.....

.....

.....

.....

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen – Beispielliste**

Handout 3

Harmonie	Herausforderungen	Ruhe
Gesundheit	Frieden	Familie
Liebe	Integrität	Spaß
Reichtum	Freundschaft	Individualität
Sport	Respekt	Unabhängigkeit
Selbstwert	Spiritualität	Ehrlichkeit
Anerkennung	Bildung	Schönheit
Wohlwollen	Teilhabe	Gelassenheit
Neugier	Beruf	Macht
Toleranz	Umwelt	Weisheit
Demokratie	Vertrauen	Erfolg
Nächstenliebe	Authentizität	Fairness
Freude	Kollegialität	Zugehörigkeit
Engagement	Genuss	Humor
Aufrichtigkeit	Verständnis	Loyalität
Flexibilität	Hilfsbereitschaft	Naturverbundenheit
Glauben	Sicherheit	Wertschätzung
Wachstum	Selbstvertrauen	Ausgeglichenheit
Innovation	Nachhaltigkeit	Beständigkeit
Aufmerksamkeit	Kreativität	Solidarität
Sparsamkeit	Würde	Offenheit
Geduld	Empathie	Zuversicht
Zielstrebigkeit	Sorgfalt	Verlässlichkeit
Realismus	Fantasie	Bescheidenheit
Begeisterung	Rücksichtnahme	Optimismus
Sensibilität	Mitgefühl	Wachsamkeit

Biblische Impulse

Abrahams Berufung (Gen 12,1–2)

Der Herr sprach zu Abraham: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein!

Vom Salz der Erde und Licht der Welt (Mt 5,13–16)

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr; es wird weggeworfen und von den Leuten zertreten. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Man zündet auch nicht ein Licht an und stülpt ein Gefäß darüber, sondern man stellt es auf den Leuchter; dann leuchtet es allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.

Der eine Geist und die vielen Gaben (1 Kor 12,4–7)

Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt.

Der eine Leib und die vielen Glieder (1 Kor 12,12–14)

Denn wie der Leib eine Einheit ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: So ist es auch mit Christus. Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen, Juden und Griechen, Sklaven und Freie; und alle wurden wir mit dem einen Geist getränkt. Auch der Leib besteht nicht nur aus einem Glied, sondern aus vielen Gliedern.

Die Speisung der 5000 (Lk 9,10–17)

Die Apostel kamen zurück und erzählten Jesus alles, was sie getan hatten. Dann nahm er sie beiseite und zog sich in die Nähe der Stadt Betsaida zurück, um mit ihnen allein zu sein. Aber die Leute erfuhren davon und folgten ihm. Er empfing sie freundlich, redete zu ihnen vom Reich Gottes und heilte alle, die seine Hilfe brauchten. Als der Tag zu Neige ging, kamen die Zwölf zu ihm und sagten: Schick die Menschen weg, damit sie in die umliegenden Dörfer gehen, dort Unterkunft finden und etwas zu essen bekommen; denn wir sind hier an einem abgelegenen Ort. Er antwortete: Gebt ihr ihnen zu essen! Sie sagten: Wir haben nicht mehr als fünf Brote und zwei Fische; wir müssten erst weggehen und für all diese Leute essen kaufen. Es waren etwa 5000 Menschen. Er erwiderte seinen Jüngern: Sagt ihnen, sie sollen sich in Gruppen zu ungefähr 50 zusammensetzen. Die Jünger taten, was er ihnen sagte, und veranlassten, dass alle sich setzten. Jesus aber nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, segnete sie und brach sie; dann gab er sie den Jüngern, damit sie diese an die Leute austeilten. Und alle aßen und wurden satt. Als man die übrig gebliebenen Brotstücke einsammelte, waren es zwölf Körbe voll.

.....

Die Gleichnisse vom Schatz und von der Perle (Mt 13,44–46)

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker. Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der besonders schöne Perlen suchte. Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

.....

Die Berufung der ersten Jünger (Mk 1,16–18)

Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er Simon und Andreas, den Bruder des Simon, die auf dem See ihr Netz auswarfen; sie waren nämlich Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, folgt mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen! Sogleich ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.

.....