

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>1. Grundlegendes zu Beginn des Exerzitienweges .....</b>                             | <b>6</b>  |
| 1.1 Vom Beten und Üben - Ein geistlicher Übungsweg .....                                | 7         |
| 1.2 Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit -<br>Zur geistlichen Prägung des Alltags ..... | 9         |
| 1.3 Beziehungs-Weisheiten -<br>Vom Umgang mit Schwierigkeiten auf dem Weg .....         | 9         |
| 1.4 Zeit und Raum - Zur äußeren Gestaltung der täglichen Gebetszeit ..                  | 12        |
| 1.5 Vom Anfang zum Ende - Zur Struktur der Gebetszeiten .....                           | 13        |
| 1.6 „Pflücke die Woche!“ - Rückschau und Wiederholung .....                             | 14        |
| <b>2. Texte zum Immer - wieder - Lesen .....</b>  | <b>15</b> |
| 2.1 Übungen zum Stillwerden .....   | 15        |
| 2.2 Atemgebet .....   | 17        |
| 2.3 Spaziergang als Gebet - Alle Sinne beisammen .....                                  | 18        |
| 2.4 Einen Schrifttext meditieren .....  | 19        |
| 2.5 Ein Bild betrachten .....   | 21        |
| 2.6 Auf den Tag zurückblicken .....   | 22        |
| <b>3. Anfangsgebete .....</b>   | <b>24</b> |
| <b>4. Wochen-weise: Die Impulse der Exerzitien im Alltag .....</b>                      | <b>32</b> |
| <b>1. Woche wahr nehmen bzw. wahr sein lassen .....</b>                                 | <b>33</b> |
| 1. Tag Kreuz - weise .....  | 34        |
| 2. Tag Zeit - weise .....   | 37        |
| 3. Tag Sich Zeit nehmen bzw. langsamer gehen .....                                      | 40        |
| 4. Tag Licht in meiner Hand bzw. von Gott getragen .....                                | 42        |
| 5. Tag Kommt mit - ruht euch aus .....  | 44        |
| 6. Tag Lebensweg - Zeichen .....  | 46        |
| 7. Tag Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“ .....  | 48        |

|   |  |     |
|---|--|-----|
| <b>2. Woche</b>                         | <b>schöpfen bzw. Geschöpf sein</b>                     | 50  |
| 1. Tag                                  | Sehnsucht bzw. wenn Himmel und Erde sich berühren      | 51  |
| 2. Tag                                  | Erschaffen bzw. vom Fingerspitzengefühl Gottes         | 53  |
| 3. Tag                                  | Leibhaftig bzw. „Einen Leib hast du mir gegeben“       | 55  |
| 4. Tag                                  | Mit Weisheit gemacht                                   | 57  |
| 5. Tag                                  | Die Segnungen des Tages bzw. Gott in allen Dingen      | 59  |
| 6. Tag                                  | Sinn und Ziel meines Lebens bzw. von Hoffnung getragen | 61  |
| 7. Tag                                  | Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“                    | 64  |
| <b>3. Woche</b>                         | <b>ertragen bzw. getragen sein</b>                     | 66  |
| 1. Tag                                  | Bergfest   | 67  |
| 2. Tag                                  | S O S !!   | 69  |
| 3. Tag                                  | Was soll ich dir tun?                                  | 72  |
| 4. Tag                                  | Mit leeren Händen - vor dir                            | 74  |
| 5. Tag                                  | Im Labyrinth des Lebens                                | 76  |
| 6. Tag                                  | Gitter des Lebens bzw. „Kommt alle zu mir!“            | 78  |
| 7. Tag                                  | Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“                    | 81  |
| <b>4. Woche</b>                         | <b>im Alltag bzw. bei euch alle Tage</b>               | 83  |
| 1. Tag                                  | Leben als Geliebte/R                                   | 84  |
| 2. Tag                                  | Für wen hältst du mich?                                | 86  |
| 3. Tag                                  | Auf dein Wort hin...                                   | 88  |
| 4. Tag                                  | Ich habe euch ein Beispiel gegeben                     | 90  |
| 5. Tag                                  | Bleibt in meiner Liebe                                 | 93  |
| 6. Tag                                  | Sich auf-machen  | 95  |
| 7. Tag                                  | Rückblick bzw. „Pflücke die Woche!“                    | 98  |
| <b>5. Nach den Exerzitien im Alltag</b> |  | 100 |
| 5.1                                     | Gebetszeit zum Rückblick auf den geistlichen Übungsweg | 101 |
| 5.2                                     | Auswertung und Abschluss des Übungsweges               | 103 |
| 5.3                                     | Texte und Gebete für den Alltag                        | 106 |
| <b>6. Anhang</b>                        |  |     |
|   | Quellenverzeichnis und Bildnachweis                    | 110 |