

Der Weg zurück
ins Leben



von und mit Christina Bolte

Was ist am Jakobsweg eigentlich so spirituell? Und was ist sonst im Leben?

Der Weg zurück ins Leben-Podcast

Folge 023

Neulich in der U-Bahn...

Der Weg zurück
ins Leben



von und mit Christina Bolte

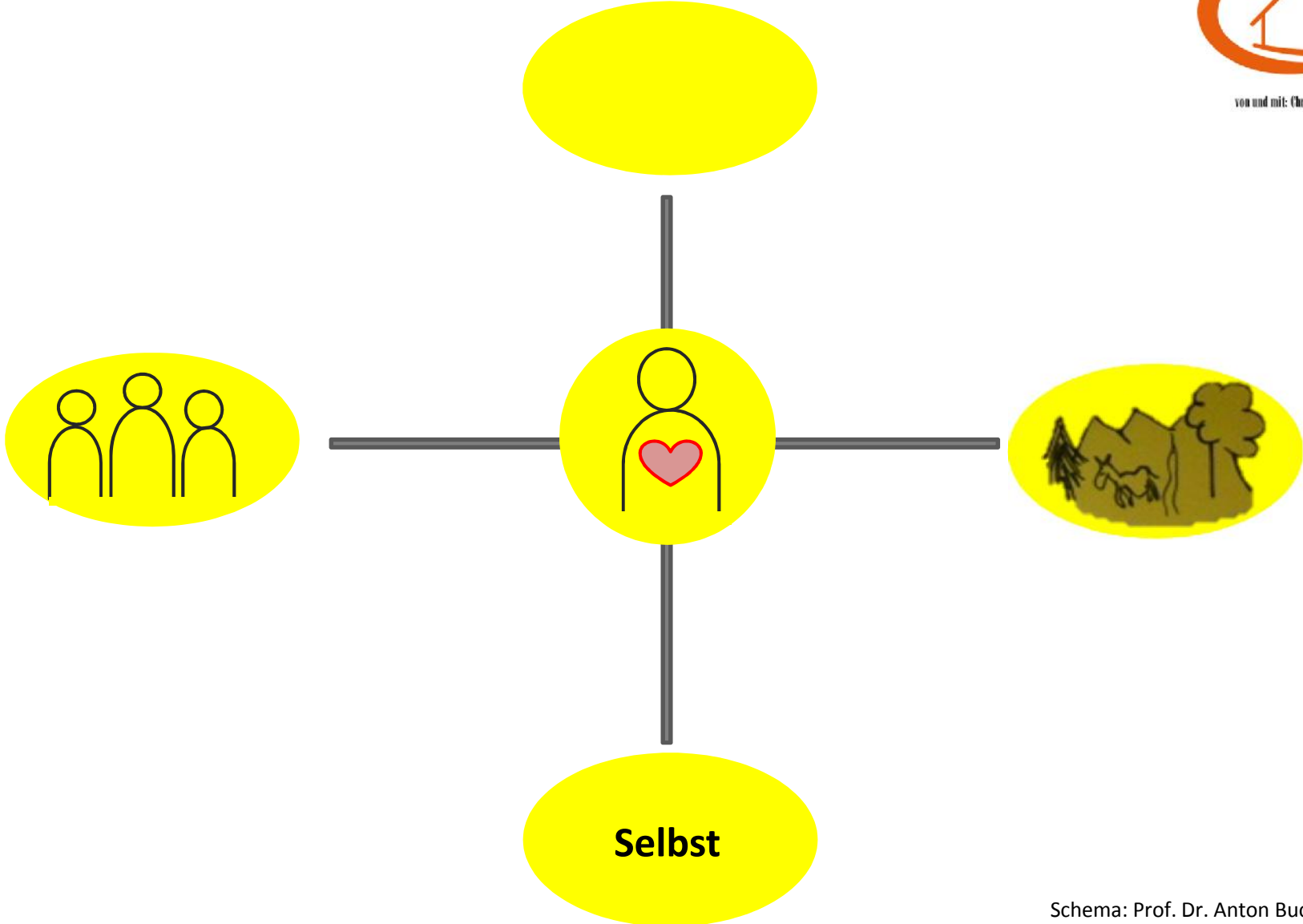


Dimensionen der Verbundenheit

Der Weg zurück
ins Leben



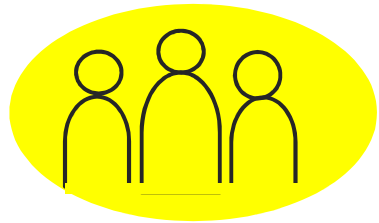
von und mit Christina Bolte



Schema: Prof. Dr. Anton Bucher
Grafik/Animation by Christina Bolte

Dimensionen der Verbundenheit

Der Weg zurück
ins Leben



(Beispiele)



von und mit Christina Bolte

- Echtes Interesse an anderen Menschen zeigen
- Gemeinsames Singen/ Musizieren (Chor, Band, Orchester etc.)
- Absichtslose Berührungen
- „Inneres Fasten“ (Abstinenz von Beschimpfungen + Bewerten anderer)
- Spaziergang am Meer (Meeresrauschen)
- Segeln
- Spaziergang durch den Wald (Vogelzwitschern)
- Wanderung in den Bergen
- Barfuß gehen
- Tiere streicheln

Dimensionen der Verbundenheit

Der Weg zurück
ins Leben



von und mit Christina Bolte

Selbst

(Beispiele)

- Sport
- Tanzen / Sport
- Alles was die Sinne anspricht (z. B. Klang, Geruch etc.)
- Achtsamkeit auf den Atem
- Dialog mit anderen
- Gottesdienste
- Taizé-Gesänge / Mantren
- Gebete / Exerzitien
- Schriftstudien
- Meditation / Kontemplation
- Fasten
- Arbeitsfreie Feiertage

Buchtipp



- [Verbundenheit, Spiritualität und Burnout:
Eine wissenschaftliche Betrachtung](#)
- Autorin: Christina Bolte
- ISBN: 978-3-7322-3655-8