

### Als Mentor/Mentorin reifen

Teile das DinA3 Blatt in vier gleichgroße Abschnitte ein und beschrifte es folgendermaßen.

Kopf (Erinnerung):	Leib (Archiv):
Bewegung (Interaktion):	Klima (Stimmungen):

Dann nimm Dir 15 Minuten Zeit für folgende Fragestellung:  
Was hat mich in der Vergangenheit reifen lassen? Woran erinnere ich mich?  
Dabei geht es um vier Erinnerungszugänge: Kopf, Leib, Bewegung, Klima

Mit Kopf ist hier der Bereich der Erinnerungen, der geistigen Arbeit gemeint. Dieser Bereich beschreibt das, was ich geistig gelernt habe, was ich auswendig und inwendig weiß, was mich berührt und prägend beeinflusst hat.

Mit Leib ist das Körperarchiv gemeint, das was im Körper gespeichert ist. War ich sportlich oder eher unsportlich? Wie bin ich mit meinem Körper umgegangen? Was konnte ich annehmen, was habe ich abgelehnt? Welche Haltung gehörte zu mir und zeigte sich im Körper? Welchen Zugang habe ich zu meinem Körperarchiv?

„Haltungen sind verkörperte Bewältigungsstrategien“ (Heinrich Fallner)

Mit Bewegung ist die Interaktion gemeint. Wie war mein Kontakt zu Menschen, zu einem bestimmten Gelände, zu Gebäuden? Wie habe ich mich darauf zu bewegt und im Kontakt mit Bewegung interagiert? Gab es Lieblingsplätze, Wege, Orte die mich nachhaltig reifen ließen? Wie habe ich mich auf Menschen zu bewegt und sie sich auf mich?

Mit Klima sind Stimmungen angesprochen, die Welt der Atmosphären. Ich komme in einen Raum und sie sind da und sie motivieren mich, oder blockieren mich. Wie hat das Kind in mir, der Teenager, mit den Augen damals gesehen, mit den Ohren gehört, mit der Nase gerochen?

Fülle mit Kreiden farbig, oder mit Symbolen alle vier Felder aus und gestalte sie frei nach eigenem Ermessen und komme anschließend mit einer Person Deiner Wahl darüber ins Gespräch.

Reifen zu wollen ohne diese vier Bereiche zu berücksichtigen ist nicht möglich. Was ich als Erinnerungszugänge aus der Vergangenheit wachrufe und mir bewusst mache, was mich darin reifen ließ, kann ich natürlich in einer zweiten Übung mit meiner Gegenwart verbinden. Wie geht es mir in den vier Bereichen zur Zeit und ich kann es in einer dritten Übung mit meiner Zukunft verbinden und dann mit Wünschen, Zielen, Erwartungen verknüpfen.

Beispielfragen könnten also sein:

**Gegenwart:**

Wer oder was darf mich wann, wie beeinflussen? Welche Bilder, Texte, Bücher, Filme prägen mich zur Zeit?

Welchen Zugang habe ich zu meinem Körperarchiv?

Wie halte ich Erfahrungen und Erlebnisse fest?

Wo bewege ich mich? Welcher Ort, welches Gebäude, welches Gelände, welche Menschen gehören zur Zeit zu mir und wirken auf mich wie ein?

Welches Klima brauche ich um herausgefordert zu werden, welches um entspannt zu sein?

**Zukunft:**

Welchen geistigen Herausforderungen möchte ich mich stellen? Welches Buch lesen? Welche Sprache lernen? Welches Thema aus dem neuen Testament bearbeiten?

Wie will ich Körperbewusstsein ausleben? Welche Haltung einnehmen? Kann ich mich altersgerecht wahrnehmen und mich entsprechend fordern und fürsorglich mit mir umgehen?

Mit wem bin ich wie in Kontakt? Auf wen oder was will ich mich zu bewegen?

Wo bin ich stehen geblieben und was brauche ich um mich wieder neu in Bewegung setzen zu lassen?

Welche Atmosphären möchte ich für mich und andere gestalten, das wir auch in Zukunft reifen können?

Alle vier Bereiche können auch betend begleitet sein wo ich im Gebet danke, loslasse, still werde, die Konzentration suche, auf Impulse durch den Geist Gottes höre.

Im Mentoringgespräch können dann alle Bereiche miteinander durchgegangen werden.