12-Schritte-Ablauf
Prozessdynamik eines Ankertreffens
(4-7 Personen | 40 min)

1 Eintrudeln
Ca. 1-2 min vorher einwählen.
Lockeres Hallo-Sagen.

2 Check-in
Blitzlicht der momentanen Verfassung:
Wie bist du gerade hier? Was liegt oben auf?

3 Innere Sammlung
Schließe die Augen, atme bewusst. Sei in dir.
Öffne dein Inneres und wende dich Jesus zu.

4 Den Text laut lesen
In den Resonanzraum der Bibel eintreten.
Einander abschnittsweise den Text vorlesen.

5 Den Geist einladen
Bitte im Stillen den Geist Gottes, zu dir zu reden.
Rechne mit seinen Impulsen. Er wohnt in dir.

6 Resonanz erspüren
Lies den Text mit einem „hörenden Herzen“. Was erlebst du als wertvoll? Was leuchtet auf? Was ernährt deinen inneren Menschen?

7 Mit-Teilen
Teile mit anderen, wo und wie du berührt wurdest.
Kein Bewertungen. Keine Kommentierungen.

8 Beten entlang des Textes
Sprich die von dir wahrgenommenen Wahrheiten im Gebet (laut) aus. Verankere das Wertvolle in deinem Herzen.

9 Anliegen aufgreifen
Falls sich im Verlauf Gebetsanliegen ergeben haben, bringt sie an dieser Stelle fürbittend vor Gott.

10 Einander segnen
Erinnere die Vornamen der anderen und segne sie im Stillen. Wer könnte noch dazukommen?

11 Schluss-Segen
Sprecht euch am Bildschirm (laut) einen Segensvers zu.

12 Und Tschüss
Verabredet euch für die kommende Woche.
Poste bei Bedarf weitere Infos in den Stream.

wahrnehmen und fokussieren

segnen und gesandt sein

ausloten und eintauchen

verinnerlichen und ausweiten

horchen und aufleuchten lassen

Im Resonanzraum des Textes und durch verschiedene Perspektiven ereignet sich eine geheimnisvoll aufbauende Christuspräsenz.

Daumenregel zum Zeitablauf

10 min: Phase 1-2	(Check-in)
10 min: Phase 3-6	(Bibel-Resonanz)
10 min: Phase 7	(Mit-Teilen)
10 min: Phase 8-12	(Gebet + Segen)

Erklärung der Farben:

- **Christus-Wir**
- **Bibel-Resonanz**
- **„Brotbrechen“**
- **Gebet**

Jens Stangenberg | ankerzellen.de