**„Ich sehe dich.“**

An den Beginn eines Freizeittages kann man diese Aufgabe stellen.
Ziel: Wertschätzung, sich mit freundlichen Augen ansehen, Freundlichkeit

…………………………………………………

Stell dir vor, du bist alleine in einer großen Menschenmenge und auf einmal wirst du von jemand gesehen der dich kennt.

Wie schön ist das! 🙂

Wir Menschen brauchen es, dass wir gesehen werden. Wir brauchen es, dass uns jemand wahr nimmt und uns beachtet. Schlimm ist es dagegen, wenn wir Luft für jemand sind und nicht beachtet werden. Es ist wohltuend gesehen zu werden. 🙂

Im „gesehen werden“ steckt Anerkennung drin,

… und Wertschätzung,

… und Freundlichkeit,

… und Wert.

Die Challenge für heute:

Sei heute jemand der/die jemand anderen Ansehen schenkt.

Wie das geht?

Überleg euch:

– Wo gibt es in deinem Umfeld eine Person, die eher „unter geht“?

– Wo gibt es jemand der/die so selbstverständlich da ist, das er/sie leicht übersehen wird?

– Wer ist in deinem Umfeld eigentlich System-relevant und wird trotzdem wenig beachtet?

Und dann überleg dir eine kleine „ich seh dich“-Aufmerksamkeit für diese Person.

„Wie kann ich dieser Person Ansehen geben?“

„Was würde mich an ihrer/seiner Stelle freuen?“

„Wie kann ich der Person meine Anerkennung zeigen?“

Ich bin mir sicher, dir fallen einige coole und lohnenswerte Ideen und Aktionen ein.

Hier noch ein paar Anregungen:

– Bedanke dich mit guten Worten, ganz ehrlich für selbstverständliche Tätigkeiten

– Schreibe eine „Du bist toll. Ich hab dich gern.“-Karte

– Verschenke eine Blume

– Serviere als Überraschung einen Tee oder einen Kaffee.

– Biete an eine Runde was zu spielen.

– Mache ein ernstgemeintes, aufbauendes Kompliment

– ….

Wenn ihr durch solche „Ich sehe dich.“-Aktionen anderen eine Freude machst, könnt ihr wissen: Auch du wirst gesehen!

In 1. Mose 16,13 spricht Hagar Gott mit seinem Namen an. Sie nennt ihn: „Du bist der Gott der mich sieht.“ 🙂

Gott ist der Gott, der euch, der dich sieht.