



Anleitung zum Walk-&-Talk:

- Ziel: Kurze Spaziergänge mit echter Qualitätszeit zum Kennenlernen / vertiefen von Beziehungen
- Frag Personen, die dir sympathisch sind, die du kennenlernen möchtest oder die dich einfach interessieren, nach einem „Walk-&-Talk“
- Vereinbart zuerst einen Zeitrahmen (z.B. 10 Min.: Das sind locker 1.000 Schritte pro Person)
- Die Fragen sind nur Angebote:
Wählt und beantwortet ganz frei
- Wechselt euch ab (Fragen stellen & beantworten)
- Haltet gerne Stille zum Nachdenken aus
- Nehmt bewusst Haltung ein:
achtsam, aufmerksam, taktvoll, unzensiert
- Aufgabe für den/die Zuhörende/n:
 - Gib wieder, was du verstanden hast
 - Teile anschließend kurz deine Gedanken, gib Resonanz und teile mit, was du sympathisch findest (bitte vermeide, deine eigenen Lebensstories zu erzählen, wenn du nicht danach gefragt wurdest)
- Habt eine richtig gute Zeit!

Angebote zum ersten Kennenlernen:	Angebote zum Vertiefen von Beziehung:
Was beschäftigt dich gerade wesentlich?	Was waren prägende Ereignisse in deinem Leben? Wie erklären sie dein heutiges Ich?
Wann hast du zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?	Für welche Erkenntnis habe ich in meinem Leben am längsten gebraucht?
Wozu hast du zuletzt „Nein“ gesagt?	Wann bin ich am meisten ich selbst?
Wann hast du das letzte Mal gedacht „Das habe ich wirklich richtig gut gemacht!“	Als Teil welches größeren Ganzen fühlst du dich?
Wann fühlst du dich so richtig lebendig?	Bei welchen Menschen kannst du immer wieder ganz du selbst sein?
Wenn du einer Schulklasse eine Sache unterrichten dürftest, welche wäre das?	Mit welcher Brille schaue ich gewohnheitsmäßig auf die Welt? Was möchte ich daran beibehalten / was ändern?
Wenn du ein Influencer wärest, was wäre dein Thema?	Fällt es dir leichter zu geben oder zu nehmen? Mit welcher Wirkung?
Wann bist du mit dir selbst zufrieden?	Was braucht meine Seele, um zu wachsen?
Welches Talent hast du, von dem nur wenige wissen?	Für welche(n) Menschen möchtest du bedeutsam sein? Was tust du dazu?
Wofür lohnt es sich zu kämpfen?	Für wen / was möchtest du einfach da sein?
Wenn du dich umbenennen könntest, welchen Namen würdest du wählen?	Inwiefern beflügelt das, was du tust, deine Seele und die anderer?
Wenn ich einen Wunsch frei hätte...	Inwiefern bist du ein Lichtblick für die Menschen, mit denen du zusammenlebst?