

## **Kleinigkeiten, die unseren Alltag bewusster werden lassen**

### **Jeden Tag etwas planen, worauf man sich freuen kann**

Was versüßt Ihren Tag? Was lässt Sie sich erfreuen?

Das können Dinge für uns sein. Zehn Minuten Auszeit, ein Spaziergang, ein Glas Wein, Musik... – jedem das, was ihm beliebt.

Es kann gemeinsame Zeit mit dem Partner und den Kindern sein oder ein Telefonat mit guten Bekannten, die einfach ablenken von dem, was noch im Kopf vorherrscht.

Die Dinge helfen, die uns von unserem Alltag ein Stückweit distanzieren. Es muss nicht unbedingt etwas zur Ruhe und Entspannung sein – auch die Beschäftigung mit Plänen für die Zukunft oder die Arbeit an einem größeren Projekt lenken ab. Wichtig für die, die abends noch eine kognitive Beschäftigung brauchen.

### **Zitate oder Bilder, welche uns durch den Tag begleiten**

Viele haben in der Küche einen Kalender mit Sprüchen oder Weisheiten hängen. Das ist ein Ritual, um den Tag zu beginnen, das Kalenderblatt abzureißen und den Spruch des Tages zu lesen. Diesen können wir ins uns behalten und abwarten, ob wir ihn an diesem Tag nutzen können. Sie können uns inspirieren.

Ebenso helfen schöne Bilder, vielleicht eigene Urlaubsfotos oder Postkarten, um eine „visuelle“ Auszeit zu erhalten.

### **Die kleinen Dinge achtsam schätzen**

Langsamer gehen, Natur erleben, die kleine Pause am Arbeitsplatz für sich nutzen, fremde Leute grüßen, anderen zuvorkommen,... – es gibt viele Möglichkeiten.

### **Die Dinge des Tages festhalten**

Wer als Kind Tagebuch geführt hat, kann sich erinnern. Auch als Erwachsener kann es hilfreich sein, die Erlebnisse des Tages festzuhalten. Das müssen keine detaillierten Beschreibungen sein. Positive wie auch negative Erfahrungen festzuhalten, hilft unseren Tag zu reflektieren und nochmal in sich zu gehen.

### **Dankbar sein**

Was lief heute gut? Daran können wir uns bewusst erinnern und einfach dankbar sein.