|  |  |
| --- | --- |
| Schreibe heute drei Dinge auf, für die du dankbar bist, und erkläre, warum sie wichtig für dich sind. | Schreibe auf, welche Gewohnheit dir im Alltag guttut und wie du sie stärker in dein Leben bringen kannst. |
| Nimm dir zehn Minuten Zeit, um bewusst und langsam zu frühstücken, ohne nebenbei etwas anderes zu tun. | Versuche heute, eine Person bewusst anzulächeln und ihren möglichen Effekt auf deine Stimmung wahrzunehmen. |
| Gehe heute eine kleine Runde spazieren und achte darauf, was du wahrnimmst – z. B. Geräusche, Gerüche oder Farben. | Schreibe drei Sätze über etwas, das dir dieses Jahr besonders gelungen ist. |
| Sage heute einer Person ein ehrliches Kompliment, das wirklich von Herzen kommt. | Nimm dir heute einen Moment Zeit, um deinen Körper wahrzunehmen – z. B. durch Dehnung oder sanfte Bewegung. |
| Schreibe einen kurzen Satz darüber, wie du dich gerade fühlst, und versuche zu verstehen, warum. | Suche dir heute einen Satz oder ein Zitat, das dich ermutigt, und schreibe es in dein Heft. |
| Mache eine fünfminütige Atemübung und konzentriere dich nur auf deinen Körper und die Bewegung der Luft. | Verzichte heute – wenn möglich – bewusst auf etwas, das dir Stress macht, und beobachte, wie es dir geht. |
| Lies heute zehn Minuten in einem Buch oder Text, ohne Handy, Musik oder andere Ablenkung. | Überlege, wem du in letzter Zeit geholfen hast, und schreibe kurz auf, wie sich das für dich angefühlt hat. |
| Schreibe jemandem eine kurze Nachricht, in der du dich für etwas bedankst, das oft selbstverständlich scheint. | Bereite dir ein warmes Getränk zu und genieße es ganz in Ruhe, ohne schnell zu trinken. |
| Plane heute bewusst eine digitale Pause ein – zum Beispiel 30 Minuten ohne Handy oder Computer. | Schreibe eine kurze Liste mit Dingen, die dir Kraft geben, wenn du gestresst bist. |
| Nimm dir ein Foto oder einen Gegenstand, der dir wichtig ist, und schreibe kurz auf, welche Erinnerung er in dir auslöst. | Versuche heute, ein Gespräch besonders bewusst zu führen – aufmerksam zuzuhören und ohne zu unterbrechen. |
| Versuche heute, eine Aufgabe langsamer und bewusster zu erledigen als sonst, und beobachte, wie sich das anfühlt. | Denke an ein kleines Ziel, das du in den nächsten Wochen erreichen möchtest, und schreibe einen kurzen Plan dafür. |
| Höre ein Musikstück ganz aufmerksam und achte auf Instrumente, Stimmung und deinen eigenen Eindruck. | Schreibe am Abend eine kleine Zusammenfassung deines Tages: Was hat gutgetan? Was war schwer? Was hast du gelernt? |