

Ein kleiner Gedankenraum für Dich

*Ein paar Minuten, um Deinen Tag noch einmal
bewusst zu betrachten.*

Manchmal rauscht ein Tag einfach an uns vorbei. Zwischen dem, was noch zu tun ist, und dem, was uns beschäftigt, gehen die kleinen guten Momente leicht unter.

Diese kleine Probe lädt Dich ein, kurz innezuhalten. Es gibt kein Richtig oder Falsch - nur Deine Gedanken und ein wenig Raum für Dich.

Nimm Dir einen Stift. Und vielleicht fünf ruhige Minuten.

Ein Blick auf Deinen Tag

Drei Fragen aus „Mein Gedankenraum“

Mein schönster Moment heute:

Eine Sache, die ich heute geschafft habe:

Was habe ich mir heute Gutes getan und wie habe ich mich selbst wertgeschätzt?

Meine Kreativ(e)-Seite

Hier lasse ich los

Was war heute noch wichtig? Was möchtest Du in Erinnerung behalten? Diese Seite gehört Dir. Schreib, kritzle, zeichne, klebe etwas ein - oder lass sie einfach frei.

Vielleicht braucht ein Gedanke manchmal einfach nur Platz.

Wie hat sich dieser kleine Gedankenraum angefühlt?

„Mein Gedankenraum“ begleitet Dich vier Wochen lang mit täglichen Reflexionsfragen und Platz für das, was an Deinem Tag noch wichtig war.

Zum Wochenstart setzt Du Dir ein Wochenziel, am Freitag blickst Du auf Deine Woche zurück, und am Wochenende rückt Dankbarkeit stärker in den Mittelpunkt.

Die Idee dahinter ist nicht, jeden Tag schönzureden. Sondern Dir einen Moment zu geben, in dem auch das Gute wieder sichtbar werden darf.

Lenke Deinen Fokus wieder auf das Schöne.