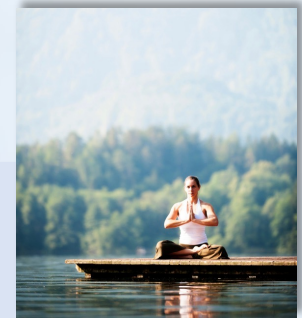


### Kleine Routinen entwickeln und in den Alltag integrieren

*(nach 8 bis 12 Wochen sind neue Gewohnheiten verankert!)*



- **Täglicher Check-In zum Start in den Tag:** Gefühle, Gedanken, Haltung
  - Wie will ich mich heute fühlen?
  - Mit welcher Energie und Haltung möchte ich heute durch meinen Tag gehen?
- **Minute der Gegenwärtigkeit:** 1x täglich (*Fokus von außen nach innen*)
- **Bewusste Wahrnehmung** trainieren – “es ist wie es ist“
- **Mini-Reflexion** zwischendurch: „Weshalb tue ich, was ich tue? Zahlt es auf das ein, was ich erreichen möchte (Sinn & Orientierung)“
- **Energiegeber aktivieren:** 20 Minuten an der frischen Luft (→ Klärung der Gedanken)
- **Täglicher Check-Out / Reflexion am Abend:**
  - Worauf bin ich stolz (Erfolgstagebuch)
  - Mit welcher Energie und Haltung gehe ich heute Abend ins Bett