

8 einfache Schritte fuer dein taegliches Aufbluehen

Schritt 1: Plane taeglich 15 Minuten Ich-Zeit

Was tun:

- Handy aus
- Musik oder Stille
- Bewusst atmen, nichts leisten

Ziel: Inneres Gleichgewicht durch bewusste Pausen.

Schritt 2: Mache einen Gefuehls-Check-in

2 Minuten innehalten. Stelle dir diese 3 Fragen:

1. Wie fuehle ich mich gerade?
2. Was brauche ich?
3. Was kann ich mir selbst geben?

Ziel: Emotionale Klarheit und Selbstverbindung.

Schritt 3: Aktiviere jede Woche eine Staerke

Reflektiere Momente, in denen du dich lebendig gefuehlt hast.

Waehle eine Staerke aus und setze sie bewusst ein.

Ziel: Selbstwirksamkeit und Lebensfreude aktivieren.

Schritt 4: Fuehre ein Blueh-Logbuch

Beantworte taeglich:

1. Was war heute schoen?
2. Wo habe ich Freude gespuert?
3. Wofuer bin ich dankbar?

Ziel: Den Blick fuers Positive schaerfen.

Schritt 5: Staerke deine Verbindungen

Taeglich eine Mini-Geste:

- Ehrlich danken
- Aufmerksam schreiben
- Wirklich zu hoeren

Ziel: Verbindung und Sinn erlebbar machen.

Schritt 6: Achte auf deinen Energiezustand

Frage dich morgens:

- Wie ist mein Energielevel (1 bis 10)?
- Was braucht mein Koerper heute?

Ziel: Koerperbewusstsein als Basis fuer inneres Wachstum.

Schritt 7: Reduziere Reizuberflutung

10 Minuten weniger Social Media stattdessen:

- Lesen
- In Stille sein
- Inspirierenden Podcast hoeren

Ziel: Mentale Klarheit durch bewussten Input.

Schritt 8: Setze einen Wochenfokus

Waehle sonntags einen der 8 Schritte aus.

Schreibe ihn sichtbar auf.

Ziel: Wachstumsroutine etablieren ohne Druck.