



Tages-Checkliste für ein robusteres Selbst


↓


morgens

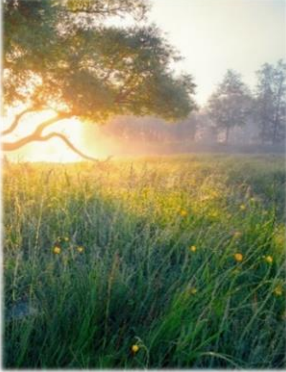


↓


mittags

↓


abends

↓

| | |
|---|--|
|  | Du bist mir wichtig ✓ Schenken Sie gleich morgens ein Kompliment. Wer lobt, wird selbst mehr gelobt. Wertschätzung lässt Augen strahlen. Fangen Sie beim Liebblingsmenschen an. |
| | Es werde Licht ✓ Tanken Sie so viel Tageslicht wie möglich. Als Taktgeber ist Tageslicht übrigens auch für gesunden Schlaf Gold wert. |
| | Das tut gut ✓ Gestalten Sie eine Liste mit angenehmen Aktivitäten und setzen Sie jeden Tag etwas davon um. Das können auch kleinere Dinge sein. |
|  | Bewegung ist das halbe Leben ✓ Dabei müssen Sie nicht ins Schwitzen kommen. Moderate Bewegung ist für die Psyche ohnehin meist sinnvoller – wichtig ist die Regelmäßigkeit. |
| | Es gibt nicht die EINE Wahrheit ✓ Kommt es zum Streit, versuchen Sie, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Stellen Sie, anstatt Forderungen, lieber Bitten. |
| | Was brauche ich gerade? ✓ Horchen Sie in sich hinein. Welches Bedürfnis meldet sich? Werden Sie kreativ. Das Erholungsbedürfnis kann ein Buch stillen, für das Bedürfnis nach Nähe verabreden Sie sich zum Spaziergehen. |
| | Bei der Party bin ich dieses Mal nicht dabei ✓ Begreifen Sie nervende Situationen als Stresseinladung – welche Sie ausschlagen können. Entscheiden Sie aktiv, wer/was Sie stressen darf. |
|  | Oooohm ✓ Entspannen Sie sich. Atemübungen, Meditation...machen Sie, was am besten zu Ihnen passt. |
| | Es ist ✓ Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Je schneller und umfangreicher Sie sich von nicht Änderbarem lösen, desto besser für Ihre Gelassenheit. |
| | Das war ein guter Tag! ✓ Schreiben Sie ein Glückstagebuch. Darin notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die gut liefen oder für welche Sie dankbar sind. |

Je mehr Sie umsetzen, desto besser.