Woche 1: ankommen und wahrnehmen

Anna, lass dir Zeit zum Ankommen. Die erste Etappe lädt dich ein, deinen Alltag mit etwas mehr Aufmerksamkeit zu erleben. Du musst noch nichts verändern. Vielleicht bemerkst du einen angenehmen Moment, eine hilfreiche Geste oder einen Gedanken, der dich neugierig macht.

Wenn du bewusst wahrnimmst, was dir guttut, entsteht ein freundlicher Ausgangspunkt. Nimm kleine Dinge ernst: ein Gespräch, in dem du dich wohlfühlst, eine Aufgabe, die Freude macht, oder eine Pause, die deinen Tag leichter werden lässt. Du darfst diese Erfahrungen sammeln, ohne sie sofort zu einem Plan zu verbinden.

Für Stärken & Potenziale kannst du zunächst etwas sammeln, das Nähe zu deinem Alltag hat. Die Seelenzahl 3 begleitet diesen Anfang mit Kreativität. Lass einen Moment auftauchen, den du gern noch etwas bei dir behalten möchtest.

Gönne dir am Ende eines Tages zwei ruhige Minuten. Was war angenehm? Was hat dich begleitet? Vielleicht entsteht aus diesen Notizen ein roter Faden, der dich in der nächsten Etappe zu deinen Ressourcen führt.

Übung A: Sammle an drei Tagen jeweils einen Moment, der dir gutgetan hat. Übung B: Wähle einen davon und schreibe auf, was du gern wieder erleben möchtest.

Fragen für deine eigenen Notizen

1. Welcher Moment hat mir Wärme oder Freude geschenkt?

Arbeitsfläche / Woche 1

Ein Ausschnitt deines Tages genügt. Halte im Blick auf Stärken & Potenziale fest, was du gesehen, gehört oder erlebt hast. Eine konkrete Szene macht deine erste Woche später wieder lebendig.

Momente, die mir gutgetan haben

Eine Szene aus meinem Alltag.

Was ich daran schätze

Was ich daraus mitnehme.

Wovon ich mir mehr wünsche

Mein nächster eigener Ansatz.

Dein persönlicher 30-Tage-Plan

Anna, dein Schwerpunkt Stärken & Potenziale darf in den nächsten Tagen weiterleben. Beginne mit etwas Erreichbarem, lass Raum zum Genießen und gib deinem Weg einen freundlichen Rhythmus.

Tage 1-7 / Ein Anfang, auf den ich mich freue

Mein kleiner Schritt und ein guter Zeitpunkt.

Tage 8-14 / Dem Hilfreichen Raum geben

Was tut mir gut und darf wiederkehren?

Tage 15-21 / Meinen Rhythmus gestalten

Meine angenehme Form und eine leichtere Variante.

Tage 22-30 / Mit Freude zurückschauen

Was ist gewachsen und was möchte ich weitertragen?