

12-Tage Challenge: Bewusster Alltag

Mit dem Impulsdodekaeder zu mehr Gelassenheit

Spielregeln

Während 12 aufeinander folgenden Tagen planst du dir am Morgen und am Abend je mindestens 5 Min. für die Challenge ein.

Jeden Tag bekommst du einen Impuls mit auf den Weg und wirst aufgefordert, am Abend kurz Rückschau zu halten, wie es dir damit ergangen ist.



Es könnte Sinn machen, diese 5 Minuten immer am selben Ort zu verbringen, so wird es in die Routine eingebettet und weniger vergessen.

Idealerweise hältst du Papier (vielleicht auch ein kleines Büchlein) und Schreibstift auf deinem Nachttisch bereit. Vielleicht möchtest du dich dann aber draussen oder sonst an einem bequemen Plätzchen auf die Impulse einlassen.

Am Morgen

- Tagesimpuls lesen und nachspüren was dieser mit dir macht
- Wie/wann kann das Thema im Verlauf des Tages seinen Platz einnehmen?
- Braucht es einen Anker (z.B. ein Zettel an den Kühlschrank oder ein Wecker, ...)

Am Abend

Tagesimpuls lesen, kurz checken, wie präsent das Thema war und einen Satz/Stichwort aufschreiben.

Es freut uns natürlich, zu lesen wie es dir ergangen ist während den 12 Tagen. Zuschriften nehmen wir gerne unter info@inzeitbegleitung.ch entgegen.

Viel Spass!

12-Tage Challenge: Bewusster Alltag

Mit dem Impulsdodekaeder zu mehr Gelassenheit

Tag 1 Die Kraft der Natur und des Klangs

Gehe heute mal bewusst in die Natur und spüre, höre, nimm wahr, was sie mit dir macht.

Tag 2 Hinhören

Beobachte dich, wie du heute andern Menschen zuhörst. Wie/wo kommen die gesprochenen Worte in dir an?

Tag 3 Mitfühlen

Achte dich heute, wie du mit Situationen anderer Menschen umgehst. Was macht es mit dir? Fühlst du mit? Leidest du mit? Bist du wertfreie*r Beobachter*in?

Tag 4 Annehmen/Aushalten

Beobachte dich heute, in welchen Situationen du eher am Aushalten bist und wo du unveränderbare Sachen/Umstände gut annehmen kannst. Was macht den Unterschied?

Tag 5 gemeinsame Schatzsuche

Wo überall entdeckst du während dem heutigen Tag Fähigkeiten von dir? Welche positiven Eigenschaften fallen dir bei den Menschen in deiner Umgebung auf?

Tag 6 austauschen/netzwerken

Achte dich, mit wem du dich heute über was austauschst. Was tut dir gut?

Tag 7 Struktur klären

Welche Strukturen/Regeln helfen dir durch den heutigen Tag? Wo fühlst du dich mit klaren Vorgaben eher eingengt?

Tag 8 Unterstützung annehmen und geben

Achte heute bewusst darauf, wie vielen Menschen du hilfst, ob dir geholfen wird und ob du Hilfe annehmen, oder sogar darum bitten kannst.

Tag 9 dranbleiben

Achte dich heute darauf, ob und wie du dranbleiben kannst bei deinen Themen/Vorsätzen/Abmachungen.

Tag 10 wertschätzen was ist

Achte dich heute bei herausfordernden Situationen, ob du im Ganzen auch positive Aspekte sehen kannst.

Tag 11 auf Augenhöhe mit allen

Wie wird mit dir kommuniziert und wie tust du es? In welchen Situationen fühlst du dich als ebenbürtige*n Gesprächspartner*in

Tag 12 vertrauen - Leere zulassen

Gibt es Situationen, bei denen du nicht weisst, wie es genau herauskommt? Was macht dies mit dir? Hast du das Vertrauen, dass es so kommt, wie es muss?