

Dein Tagesablauf – Mehr Energie und Klarheit

Du bist eingeladen bewusst zu gestalten, wie dein Tag aussehen soll. Routinen sind kein Zwang – sie sind Werkzeuge, die dir helfen, dein Leben stabiler, energiegeladener und klarer zu machen.

- Routinen sparen Energie, weil du nicht immer wieder neu überlegen musst.
- Sie geben dir Stabilität, besonders in stressigen Zeiten.
- Sie helfen dir, bewusster zu leben und dein Leben aktiv zu gestalten.

Übung: Dein bewusst gestalteter Tagesablauf

1. Wie möchtest du morgens starten?

Welche Routine gibt dir einen guten Start in den Tag?

Was möchtest du morgens vermeiden, um mehr Ruhe und Energie zu haben?

Antwort:

2. Wie kannst du bewusste Pausen in deinen Tag einbauen?

Wann und wie gönnst du dir kurze Erholungsmomente?

Wie verhinderst du, dass dein Tag nur aus To-Dos besteht?

Antwort:

3. Wie möchtest du deinen Abend gestalten?

Wie kannst du den Tag bewusst abschließen?

Welche Routinen helfen dir, gut zur Ruhe zu kommen?

Antwort:



Dein erster kleiner Schritt

Wähle eine neue Routine, die du ab morgen testen möchtest, und notiere sie hier:

Erinnerung

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Aber jeder bewusste Schritt macht einen Unterschied.

