

Deinen Anker definieren

Werte sind wie eine innere Orientierung – doch erst, wenn du sie in deinem Alltag lebst, werden sie wirklich spürbar. Rituale sind dabei wie feste Trittsteine im oft unruhigen Fluss des Lebens: sie geben dir Halt, auch wenn es turbulent wird. Ein bewusster Anker im Alltag erinnert dich jeden Tag daran, was dir wichtig ist – und schenkt dir Sicherheit, Klarheit und Bedeutung.

Übung: Dein persönlicher Anker

1. Wähle einen Satz, den du dir jeden Morgen sagst.

Beispiele:

- „Heute bin ich achtsam mit mir selbst.“
- „Ich handle heute nach meinen Werten.“
- „Ich nehme mir bewusst kleine Momente für mich.“

Mein Mantra als Anker für den Tag:

2. Finde eine kleine Gewohnheit, die dich mit deinen Werten verbindet

Beispiele:

- Wenn dir **Gesundheit** wichtig ist: Bewusst essen – ohne Ablenkung.
- Wenn dir **Kreativität** wichtig ist: Jeden Tag 5-10 Minuten schreiben, zeichnen oder Musik hören.
- Wenn dir **Freundlichkeit** wichtig ist: Jeden Tag einer Person und dir selbst (z.B. deinem Spiegelbild) bewusst etwas freundliches sagen.

Meine kleine Gewohnheit:



3. Setze diesen Anker heute bewusst um – und in den nächsten Tagen

- **Wann** werde ich meinen Satz sagen?

- **Wie** werde ich meine neue Gewohnheit **bewusst umsetzen**?

Erkenntnis

Es braucht keine großen Veränderungen, sondern kleine, klare Handlungen, die dich immer wieder mit dir selbst verbinden. Dein Anker hilft dir, deinen Alltag weniger stressgetrieben und mehr werteorientiert zu gestalten.

