

Übungsblatt 2:

Alltagsfreuden bewusst reflektieren

Nimm dir gerne etwas Zeit, um deine Beobachtungen zu reflektieren. Das hilft, dir bewusst vor Augen zu führen, was genau diese kleinen Momente in dir ausgelöst haben und warum sie dir besonders aufgefallen sind. Du kannst dich dabei an folgenden Fragen orientieren:

Vorher:

Wie bewusst nehme ich „den kleinen Zauber“ normalerweise wahr? Gehe ich eher aufmerksam durch meinen Alltag oder bin ich häufig mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt und vergesse dabei schnell mein drumherum?

Währenddessen:

Was fällt mir auf, wenn ich ganz bewusst auf die kleinen, schönen Dinge in meinem Umfeld achte? Was genau berührt oder überrascht mich daran? Wie fühlen sich dieser Moment für mich an?

Danach:

Bleibt mir die Begegnung noch ein wenig im Kopf? Verändert sie vielleicht sogar meine Stimmung? Was wäre mir entgangen, wenn ich nicht bewusst darauf geachtet hätte?

Wenn du magst, kannst du dich gerne mit den folgenden Fragen beschäftigen und deine Gedanken dazu aufschreiben:

- Was könnte es mir geben, wenn ich meine Wahrnehmung für den kleinen Zauber im Alltag schärfen würde?
- Was genau könnte ich in meinem Alltag bewusster wahrnehmen?
- Wie kann ich solchen kleinen Freuden mehr Raum geben?