

Übungsblatt 3:

Alltagsfreuden bewusst herbeiführen

Nun darfst du deine Reflexionen und Gedanken für den nächsten Schritt nutzen und mal ganz praktisch an die Sache herantreten.

Probiere doch einmal aus, kleine Gelegenheiten für Freundlichkeit bewusst zu nutzen oder spreche eine Gemeinsamkeit an, die dir mit einer fremden Person auffällt.

Vielleicht erfordert das etwas Überwindung – Und das ist ganz normal.

Bevor du selbst aktiv wirst, kannst du kurz in dich hineinspüren:

- Was geht mir gerade durch den Kopf?
- Wie fühlt es sich an?
- Bin ich aufgeregt oder nervös? Oder fühlt es sich ganz leicht und selbstverständlich an?

Wenn du dich dazu entscheidest, etwas anzusprechen oder eine kleine Freundlichkeit zu zeigen, lass den Moment entstehen und beobachte ganz einfach, wie dein Gegenüber darauf reagiert.

Und danach? Nimm dir gern einen kurzen Moment für dich:

- Wie fühlst du dich jetzt? Was hat dir diese kleine Begegnung gegeben?

Vielleicht hat diese Erfahrung ja etwas in dir angestoßen, das Lust auf mehr macht – auf die nächste kleine Begegnung, den nächsten kleinen, freundlichen Austausch. Fühl dich eingeladen, offen dafür zu bleiben und jederzeit wieder die Gelegenheiten zu nutzen, die dein Alltag dir bietet.