

**>Was vor uns liegt  
und was hinter uns liegt  
ist nichts im Vergleich  
zu dem, was in uns liegt.  
Und wenn wir das,  
was in uns liegt nach  
außen in die Welt tragen,  
geschehen Wunder.<**

HENRY DAVID THOREAU

# IMPULSE FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

---

Mache dein **Bett**.

Leg ein **kleines Buch** neben dein Bett und schreibe die ersten Gedanken des Tages auf. Deine Träume der letzten Nacht. Die Pläne für den Tag. Oder was dir gerade in den Kopf kommt. Schreib einfach drauf los!

**Trinke** nach dem Aufstehen in Ruhe als Erstes ein Glas Wasser. Spüre, wie es dich belebt.

**Beobachte** die Welt. Schau dich um und achte auf fünf Dinge, die du noch nie vorher bemerkt hast.

Plane zwischen all den Aktivitäten deines Tages kurze »**Übergangspausen**« ein. Ob zwischen Kind in der Kita abgeben und zum Büro weiterfahren. Zwischen Kundentelefonat und Meeting mit der Kollegin. Halte inne und tue nichts. Wenn du kannst, schließe die Augen und nimm einfach nur dich selbst kurz wahr.

Nimm eine **Mahlzeit ganz bewusst** und in Ruhe zu dir. Ohne Handy, Laptop oder andere Ablenkungen.

**Bedanke** dich abends beim Zähneputzen bei dir selbst.

# ZEIT



WAS WAR **GUT** IN DEN LETZTEN MONATEN?



Grid for writing answers to the question: WAS WAR GUT IN DEN LETZTEN MONATEN?

WAS HAST DU IN LETZTER ZEIT **GELERNT?**  
WORAN BIST DU **GEWACHSEN?**



Grid for writing answers to the question: WAS HAST DU IN LETZTER ZEIT GELERNT? WORAN BIST DU GEWACHSEN?

WER HAT DICH **BEGLEITET?** WAS ODER WER HAT DIR IN DEN  
LETZTEN MONATEN **GEHOLFEN?**



Grid for writing answers to the question: WER HAT DICH BEGLEITET? WAS ODER WER HAT DIR IN DEN LETZTEN MONATEN GEHOLFEN?

WAS HAT SICH **VERÄNDERT?**



Grid for writing answers to the question: WAS HAT SICH VERÄNDERT?

# RITUALE

Rituale bilden einen Rahmen für die Momente in unserem Leben, die uns wertvoll sind und geben diesen eine Struktur. Wir können sie in unseren Alltag integrieren, zu besonderen Zeiten im Jahr feiern oder sie ganz bewusst entstehen lassen und in unser Leben einbauen.

Welche Rituale hast du in deinem Leben?  
Von eurem Familienweihnachtsessen bis zum ersten Eis im Sommer oder der Verabredung mit dir selbst kann alles dabei sein! Schau dir dafür die folgenden Bereiche an.

## Kindheit, Heimat, Familie und Freundschaft

(Rituale, die du aus deiner Kindheit und deinem Heimatsort kennst oder die du mit deinen Freunden\*innen und deiner Familie teilst)

Grid area for writing under 'Kindheit, Heimat, Familie und Freundschaft'.

## Lebensort und Community

(Rituale, die mit deinem jetzigen Lebensort und deiner Community verbunden sind)

Grid area for writing under 'Lebensort und Community'.

## Natur und Jahreszeiten

(Rituale, die durch die Natur und unsere Jahreszeiten auftreten)

Grid area for writing under 'Natur und Jahreszeiten'.

## Glauben

(Rituale, die durch Glauben & Spiritualität entstehen)

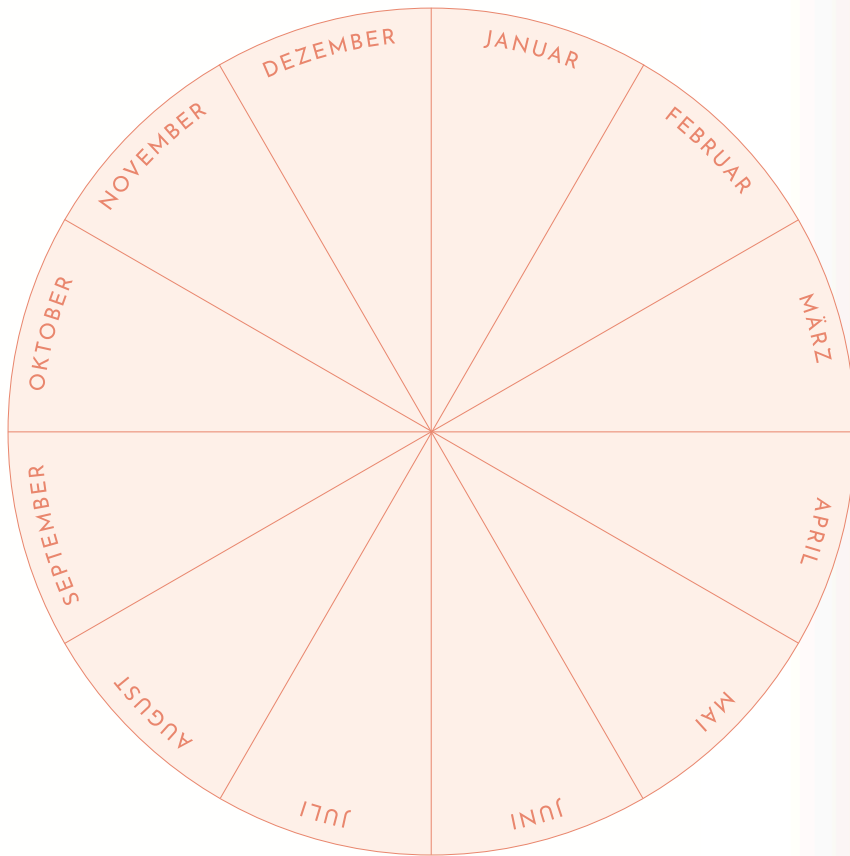
Grid area for writing under 'Glauben'.

## Nur für dich

(Rituale der Selbstfürsorge, die du nur für dich lebst)

Grid area for writing under 'Nur für dich'.

HIER KANNST DU DEINE RITUALE IN DEINEN  
**JAHRESKREIS** EINTRAGEN.



WAS FÄLLT DIR AUF?

~

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots for writing.

WELCHE **DREI RITUALE** SIND DIR BESONDERS WICHTIG UND  
WELCHE WERTE LEBST DU DADURCH?

~

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots for writing.

IN WELCHEM MONAT MÖCHTEST DU EIN RITUAL  
**HINZUFÜGEN?** IN WELCHEM EIN RITUAL **STREICHEN**  
ODER **VERSCHIEBEN?**

~

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots for writing.

## BIST DU GERADE BEI DIR?



Woraus ziehst du Kraft?  
Was gibt dir Halt?  
Wohin führt dein Weg?  
Mit wem willst du ihn gehen?

Mach dich auf die Suche  
nach deinen Antworten.

**Alles was du wissen musst,  
ist in dir.**



**>It's all in me<<**



**dein Journal  
zum Reflektieren**

**Jetzt  
vorbestellen**

**[www.ohtinyville.com](http://www.ohtinyville.com)**