

Abenteuerlust

Was es sein kann: neugierig sein, Aufregendes erleben, Grenzen testen, positive Spannung spüren, Lust sich auf Neues einzulassen, Aufbruchsstimmung, neue und ungewohnte Erfahrungen machen



© Thomas Max Müller/pixelio.de

Die Routine des Alltags macht dich vielleicht schläfrig. Alles wirkt langweilig und altbekannt.

Dagegen hilft eine **Übung**, die du ganz leicht umsetzen kannst:

Verändere in kleinen Dingen deinen Alltag und probiere etwas Neues aus, z.B. beim Wachwerden nicht sofort aufstehen, sondern eine Minute liegen bleiben und wahrnehmen, wie sich dein Körper anfühlt, spüren, worauf du dich heute freust und überlegen, welcher gute Gedanke dich heute durch den Tag begleiten soll; oder nach dem Aufstehen nicht gleich frühstücken, sondern erst mal Fenster öffnen und tief einatmen, auf die ersten Vogelstimmen warten.

Damit beginnst Du etwas ganz Neues: mit anderem Bewusstsein, anderen Handlungen ganz wach das Abenteuer des Lebens finden.

Es wird lebendiger und fröhlicher, weil ich empfindsam wahrnehme, was um mich herum ist, und gleichzeitig entscheide, dass ich auf neuen Wegen gehe, anderes esse, ... in kleinen Dingen die Routine verändere.

Achte einmal dabei auf dich: Wirst du bei der Veränderung aufmerksamer oder schläfriger?

Wie ist deine innere Stimmung: experimentierfreudig, fröhlich, spontan?

Das kannst du ein paar Sekunden jeden Tag probieren, sooft du dich daran erinnerst.



**Abends kannst Du
drei Dinge
notieren, die Du
heute wie ein
Abenteurer erlebt
hast:**

Blank writing area for the first note.

Blank writing area for the second note.

Blank writing area for the third note.