

Checkliste für mehr innere Ruhe

Was hat dich früher innerlich ruhig werden lassen?

Und wie ist das heute? Funktioniert es immer noch? Wenn ja, prima, weitermachen! Wenn nein, kannst du einen Grund dafür finden?

Du hast nichts gefunden? Überlege, ob in der Aufzählung etwas für dich dabei ist bzw. ob du etwas probieren möchtest:

- Bestimmte Musik – Playliste erstellen
- Spaziergang im Wald oder an Gewässern – regelmäßig einplanen
- Sport – regelmäßig machen im Einzel oder im Team?
- Sport – im Verein oder allein?
- Welcher Sport soll es konkret sein?
- Singen oder ein Instrument spielen (lernen)
- Tanzen – allein?
- Tanzen im Sportverein?
- In der Tanzschule?
- Malen
- Basteln
- Handarbeiten – Sticken, Stricken, Nähen
- Gärtnern

Geht nicht? Was hindert dich konkret?

Kannst du andere Bedingungen schaffen? Wenn ja, welche?

Wenn du glaubst, du seist un kreativ, frag doch mal deine Freunde und Familie: Welche Ideen haben sie für dich? Manchmal grätscht uns der eigene Perfektionismus dazwischen. Doch du musst kein Picasso werden, sondern nur Spaß haben.

Es gibt gute Youtube-Videos zu allen möglichen Sportarten und kreativen Betätigungen. Schau dich um, probiere aus!

Oder braucht es eine andere Methode? Wohin zieht es dich?