

### **Nichtdominante Hand benutzen**

Nutze zum Zähneputzen, zum Haare kämmen und -föhnen, Waschen, Essen, Trinken Deine nicht dominante Hand. Bist Du Linkshänder, nutze die rechte Hand, bist Du Rechtshänder, entsprechend die linke. Führe diese Übung 5 - 10 Minuten pro Tag durch.

### **Hinterlasse keine Spuren von Dir**

Erledige Dinge eine Woche lang sofort.

Räume die Küche umgehend nach dem Essen auf und spüle oder stelle das Geschirr in die Spülmaschine.

Lege Deine Kleidung an den dafür bestimmten Ort und werfe Unrat sofort weg.

Mache diese Übung an 7 aufeinanderfolgenden Tagen.

### **Wortwahl**

Vermeide Füllworte wie "**irgendwas**", "**eigentlich**", "**ähhh**" für eine Woche.

Es wirkt unterschiedlich, ob man "*Meine Arbeit macht mir eigentlich Freude*" oder "*Meine Arbeit macht mir Freude*" sagt. Auch der Satz "*Ich liebe Dich*" hat eine andere Bedeutung als "*Eigentlich liebe ich Dich*".

Vielleicht kann Dich Dein Partner oder Partnerin bei der Übung unterstützen und Dich auf die Verwendung der Worte hinweisen.

### **Wortwahl 2**

Vermeide Worte wie "**nie**", "**immer**" für eine Woche und ersetze diese durch "**selten**", "**manchmal**" und "**oftmals**". Vielleicht kann Dich Dein Partner oder Partnerin dabei unterstützen und Dich auf die Verwendung der Worte hinweisen.

### Wortwahl 3

Vermeide Worte wie "**aber**", "**trotzdem**" für eine Woche und ersetze sie durch "**und**".  
Beispiel: "*Schatz, Du hast die Wohnung toll aufgeräumt, aber die Schlüssel liegen noch auf dem Tisch*". Der Fokus liegt auf den Schlüsseln und macht das Lob vor dem Wort "*aber*" zunichte. Vielleicht kann Dich Dein Partner oder Partnerin bei dieser Übung unterstützen und Dich auf die Verwendung der Worte hinweisen.

### Wortwahl 4

Ersetze "**man**", "**Du**" für einen Tag durch "**ich**". Gerne nutzt der Mensch bei unangenehmen Aussagen "*man*" oder "*Du*" - bei angenehmen hingegen "*ich*". Niemand würde sagen "*Man hat sich ein neues Auto gekauft - ich müsste mal die Rechnung bezahlen.*" Auch klingt und wirkt der Satz "*Ich müsste die Steuererklärung machen*" anders, als "*Man müsste die Steuererklärung machen*". Vielleicht kann Dich Dein Partner oder Partnerin dabei unterstützen und Dich auf die Verwendung hinweisen.

### Mahlzeiten in Ruhe zu sich nehmen

Schalte Handy, Telefon, Tablet und TV während der Mahlzeiten aus und unterhalte Dich mit Freunden oder Familienangehörigen oder Tischnachbarn. Führe diese Übung eine Woche lang durch.

### Ich liebe mich

Stelle Dich vor einen Spiegel, schaue Dir in die Augen und sage einmal am Tag für eine Woche zu Dir "**Ich liebe mich**" oder "**Ich liebe Dich**" - je nachdem welche der beiden Aussagen sich besser anfühlt. Betone die Aussage unterschiedlich und achte darauf, was Du dabei empfindest.

### **Täglich jemanden ein Lob aussprechen**

Lobe jeden Tag einen Menschen. Dies kann der Busfahrer sein, die Dame oder der Herr in der Kantine, der eigene Partner oder Partnerin, die Kinder usw. Führe diese Übung ebenfalls eine Woche durch.

### **Körperhaltung und Ort der Gefühle beachten**

Wie stehst oder sitzt Du in bestimmten Situationen? Wie hältst Du Deine Hände? Achte auf Deine Beine und Deine Füße. Wenn Du sitzt, umklammern Deine Füße die Stuhlbeine? Sind Deine Füße beim Sitzen parallel oder zeigen sie nach innen oder nach außen? Spüre die Sitzfläche. Spüre Deine Fußsohlen wenn Du stehst. Wie fühlt sich Deine Haut an? Wie ist Deine Atmung. Achte auf Deine Körperhaltung und damit auf Deine Körpersprache wenigstens 10 Minuten pro Tag für die Dauer von einer Woche.

### **Den Tag reflektieren und sich bedanken**

Reflektiere den vergangenen Tag und bedanke Dich laut für wenigstens drei positive Ereignisse, auch wenn diese noch so lapidar waren. Die positiven Ereignisse kannst Du aufschreiben und Dir am Ende der Woche selbst vorlesen oder vorlesen lassen.

### **Lächeln wenn das Telefon klingelt oder jemand an der Tür läutet**

Lächeln wir vor einem Telefonat haben wir eine angenehmere Stimme, die sich auf unser Gemüt und auf das des Gesprächspartners und damit auch auf das Gespräch überträgt. Lächle so oft Du kannst, doch mache es wenigstens eine Woche bewusst.

### **Medienstopp für zwei Tage**

Für 48 Stunden, also Samstag und Sonntag oder zwei andere aufeinanderfolgende Tage, benutzt Du kein Handy, keinen Computer, kein Internet, keine Zeitung, kein Radio, kein Fernseher, sondern Du achtest in der Zeit auf Deine Körperhaltung, Sitzposition und Deine Wortwahl. Vielleicht möchtest Du ein Buch in der Zeit lesen oder etwas mit Deiner Familie unternehmen? Diese Übung kannst Du mehrfach oder auch nur einmal durchführen.

### **Bäume beobachten**

Umarme einmal pro Woche einen Baum und achte darauf, wie er sich hin- und herwiegt, wie die Blätter fallen oder wie Knospen aussehen, wie die Äste sich berühren und welche Geräusche Du wahrnehmen kannst

### **Auf die Füße beim Gehen und Sitzen achten**

Spüre Deine Socken, Deine Schuhe. Erlaube es Dir auch barfuss zu laufen. Wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem Du stehst oder gehst? Gibt der Untergrund nach oder erzeugst Du beim Gehen oder Laufen Geräusche? Wie fühlen sich Deine Füße an, wenn Du die Beine hochlegst oder Dich in der Badewanne befindest? Halte 5 - 10 Minuten pro Tag für eine Woche inne, um diese Übung durchzuführen.

### **Gerüche riechen**

Rieche alle Gerüche bewusst um Dich herum. Es kann sich dabei um Pollen (Achtung Heuschnupfen), Gerüche aus der Küche, Gerüche anderer Menschen usw. handeln. Was empfindest Du dabei und wie lange bleiben die Gerüche in Deiner Nase? Achte 1 - 2 Minuten pro Tag für eine Woche auf Gerüche um Dich.

### **Was sehe ich und was sehe ich nicht?**

Halte einen Augenblick inne und schaue gerade aus. Beobachte was Du siehst, bis ins kleinste Detail. Senke Deinen Blick und lasse ihn bis zu Deinen Schuhen oder Füßen gleiten. Beobachte alles ganz genau. Wiederhole die Übung einmal pro Tag bzw. mehrfach pro Woche für 3 - 5 Minuten.

### **Der Wind, das himmlische Kind**

Spüre den Wind oder die Brise auf Deiner Haut und in Deinen Haaren. Wirbelt es Dein Haar durcheinander oder wiegen sich Deine Haare im Wind sanft hin und her? Wenn Du kurze Haare hast, wie fühlt sich Deine Kopfhaut an wenn die Luft über sie streicht? Spürst Du den Luftzug auch an den Haaren Deines Handrückens? Wiederhole die Übung einmal pro Tag bzw. mehrfach pro Woche für 3 – 5 Minuten.

### **Wertschätzung eines Menschen**

Halte inne und schätze jeden Tag in dieser Woche einen anderen Menschen wert. Dabei spielt es keine Rolle, wer der Mensch ist oder was er für Dich getan hat.