

Die Pro-Motiv-*Frage*

Dauer: ca. 1 Minute

WARUM SIE SINN STÄRKT

Unser Geist neigt dazu, Probleme und Mangel in den Vordergrund zu stellen. Diese Übung dreht den Spieß um und richtet deinen Fokus auf das „Wofür“ in deinem Leben – also das, wofür es sich zu leben lohnt. Schon ein kleiner Grund kann genügen, um das Sinn-Gefühl zu aktivieren.

ABLAUF

- 1 Stelle dir morgens nach dem Aufwachen – oder jetzt gleich – die Frage:
„Wofür lohnt es sich heute aufzustehen?“
z. B. ein Mensch (für meine Tochter) · ein Wert (um etwas Gutes zu tun) · ein Moment (heute Abend mit Freunden essen) · eine Aufgabe (das Projekt fertigstellen)
- 2 Erlaube dir eine spontane, ehrliche Antwort – **sie darf klein und simpel sein.**
- 3 Nimm diesen Mini-Sinn-Fokus **bewusst mit in den Tag.**
- 4 Optional: Schreibe deine Antwort auf einen Zettel und lege ihn sichtbar hin.

MEINE ANTWORT

Wofür lohnt es sich heute aufzustehen?
