

Die Sinn-*Spur* des Tages

Dauer: ca. 2 Minuten abends

WARUM SIE SINN STÄRKT

Unser Alltag ist voller kleiner bedeutsamer Momente – doch wir bemerken sie kaum, weil unsere Aufmerksamkeit meist auf das Nächste gerichtet ist. Diese Abendübung trainiert deinen Blick für das Sinnhafte. Wer täglich nach einer Sinn-Spur sucht, beginnt sie immer häufiger zu finden.

ABLAUF

- 1 Nimm dir abends etwa zwei Minuten Zeit – beim Abendessen, vor dem Schlafen oder nach dem Zähneputzen.
- 2 Frage dich: „**Welcher Moment heute hatte Bedeutung – selbst wenn er klein war?**“
z. B. ein Gespräch, das dich berührt hat · etwas, das du geschafft hast · ein Moment der Ruhe · eine kleine Freude
- 3 Lass diesen Moment innerlich nochmal kurz aufleben. **Er darf sehr klein gewesen sein.**
- 4 Optional: Notiere ihn hier – ein Satz genügt völlig.

MEINE SINN-SPUR HEUTE

Welcher Moment heute hatte Bedeutung – selbst wenn er klein war?
