

Sinn-Momente *feiern*

Dauer: ca. 1 Minute

WARUM SIE SINN STÄRKT

Was wir innerlich würdigen, empfangen wir häufiger. Diese Übung schafft eine positive Rückkopplung: Jedes Mal, wenn du einem bedeutsamen Moment bewusst innere Anerkennung gibst, vertiefst du deine Fähigkeit, Sinn im Alltag wahrzunehmen.

ABLAUF

- 1 Halte im Alltag kurz inne, sobald etwas sich **bedeutsam oder „richtig“ anfühlt**.
z. B. ein gelungenes Gespräch · etwas Gutes getan haben · ein stiller Moment der Freude · Arbeit, die sich erfüllend anfühlt
- 2 Sage dir innerlich: „**Das hier war wichtig für mich.**“
- 3 Lass dieses Gefühl für **einen Atemzug lang bewusst** zu – ohne es wegzuschieben.
- 4 Optional: Schreibe auf, was du heute gefeiert hast.

WAS ICH HEUTE FEIERE

Das hier war wichtig für mich ...
