

Die 72-Stunden-Übung

Dauer: ca. 5–10 Minuten, plus Aktion

WARUM SIE SINN STÄRKT

Sinn entsteht durch Handeln und ist eng mit unseren Werten verbunden. Oft schieben wir Dinge auf, die uns eigentlich wichtig wären. Die 72-Stunden-Regel besagt: Wenn du etwas wirklich tun willst, fang innerhalb der nächsten 72 Stunden damit an – sonst sinkt die Wahrscheinlichkeit drastisch, dass du es jemals tust. Diese Übung verhindert Aufschieberitis und zeigt dir: Was dir wichtig ist, kannst du heute schon erlebbar machen. Kleine Schritte genügen und haben große Wirkung auf dein Sinngefühl.

ABLAUF

- 1 Wähle eine Lebensbedeutung, die dir wichtig ist, aber zu kurz kommt.
- 2 Überlege eine Mini-Handlung (**5–15 Minuten**), die diese Bedeutung sichtbar macht.
- 3 Formuliere konkret: „**In den nächsten 72 Stunden werde ich: ____.**“
Lebensbedeutung „Kreativität“ – in den nächsten 72 Stunden male ich ein kleines Bild für meine Küche. Oder „Fürsorge“ – in den nächsten 72 Stunden besuche ich meine ältere Nachbarin und rede eine halbe Stunde mit ihr.
- 4 Trage dir sofort einen **Termin** für deine Idee dafür ein.
- 5 Führe die Handlung aus.
- 6 Spüre danach nach: **Wie hat es sich angefühlt?** Oft stellt sich direkt nach so einem Schritt ein kleines Erfolgserlebnis und Sinngefühl ein. Selbst wenn es nur ein kleiner Schritt war – du hast einen Wert in die Tat umgesetzt, und das ist pure Sinn-Vitaminpille.

MEINE 72-STUNDEN-ENTSCHEIDUNG

In den nächsten 72 Stunden werde ich ...
