

Die bewusste *Sinn-* *Entscheidung*

Dauer: 5–8 Minuten

WARUM SIE SINN STÄRKT

Diese Übung hilft dir, im Alltag bewusst nach Sinn statt Problemfokus zu handeln. Oft stehen wir in kleinen Alltagssituationen vor Entscheidungen oder Reaktionen (z. B. Konflikte, Stressmomente) und verlieren uns im Ärger oder der Routine. Hier stoppst du kurz und erinnerst dich an deine Lebensbedeutungen – also das, was dir wichtig ist – um dann entsprechend zu handeln. Das ist eine Mini-Umsetzung von Einstellungswerten: Du wählst eine Haltung und Aktion, die Sinn spürbar macht, anstatt nur impulsiv oder problemorientiert zu reagieren. Es stärkt deine Selbstwirksamkeit und dein Sinnempfinden, weil du erfährst: Ich kann jeder Situation zumindest ein bisschen Bedeutung geben.

ABLAUF

- 1 Nimm eine kleine Alltagssituation, die dich beschäftigt.
- 2 Frage dich: „**Was ist mir in dieser Situation eigentlich wichtig?**“
z. B. Klarheit · Ruhe · Fairness · Verbindung · Selbstfürsorge
- 3 Überlege **2–3 Reaktionen**, die zu dir passen würden.
- 4 Wähle die stimmigste Option.
- 5 Formuliere: „**Mein Schritt heute ist: ____.**“
- 6 Setze diesen Schritt **zeitnah** um.
- 7 Spüre danach nach: **Wie hat sich der Schritt angefühlt? War es stimmig?**

MEINE ENTSCHEIDUNG

Mein Schritt heute ist ...
