

4.1 Mini-Aufgabe: „Finde 3 Stolperfallen“

Diese kleine Aufgabe bringt Bewegung in den Tag und macht die Sicherheitsidee ganz praktisch. Sie ist bewusst leicht, spielerisch und sofort umsetzbar.

Anleitung (für die Teilnehmenden):

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und gehe durch deine Wohnung. Schau mit einem freundlichen, aber wachen Blick auf deine Wege und Räume.

Deine Aufgabe: Finde **drei mögliche Stolperfallen** in deinem Zuhause.

Das können sein:

- ein Teppich, der sich leicht aufrollt
 - ein dunkler Flur
 - ein Kabel, das quer über den Boden läuft
 - ein Gegenstand, der „immer im Weg“ liegt
 - eine rutschige Stelle im Bad
 - ein schlecht erreichbares Licht
-
-

Kurze Reflexion:

Wenn du deine drei Stolperfallen gefunden hast, stell dir eine einfache Frage: „**Was kann ich sofort ändern?**“

Es muss nichts Großes sein. Manchmal reicht ein kleiner Handgriff, um den Alltag sicherer zu machen.

4.2 Tagesreflexion

Die Reflexion am Abend hilft, den Tag bewusst abzuschließen und die eigenen Fortschritte zu würdigen. Sie stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und innerer Ruhe.

Fragen für den Tagesabschluss:

1. Welche zwei Maßnahmen habe ich heute umgesetzt? Vielleicht hast du einen Teppich gesichert, ein Licht umgestellt oder eine Matte ausgelegt. Notiere es — kleine Schritte zählen.

2. Wie fühlt sich mein Körper nach den rückschonenden Bewegungen an? Spürst du Entlastung? Mehr Ruhe im Rücken? Oder einfach ein gutes Gefühl, etwas für dich getan zu haben?

3. Was möchte ich morgen weiter verbessern? Ein kleiner Ausblick hilft, dranzubleiben — ohne Druck, sondern mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber.
