

Kursinhalte



Ein Überblick über die sieben Tage

Dieser Kurs begleitet Sie sieben Tage lang mit ruhigen Texten, kleinen Übungen und sanften Impulsen. Jeder Tag widmet sich einem eigenen Thema und möchte Ihnen helfen, wieder mehr Klarheit, Kraft und Orientierung zu finden. Die Inhalte sind bewusst einfach gehalten, damit Sie sie in Ihrem eigenen Tempo nutzen können – ohne Druck, ohne Erwartungen, ohne „Sie müssen“.

Was Sie in den sieben Tagen erwartet

Die sieben Tage bauen nicht aufeinander auf wie ein strenges Programm. Sie sind eher wie sieben kleine Inseln, die Sie besuchen können, wann immer es für Sie passt. Jeder Tag enthält:

- einen ruhigen Einführungstext
- eine kleine Übung oder Reflexion
- einen kurzen Impuls oder ein Video
- Downloads zum Ausdrucken
- einen sanften Abschlussgedanken

Die Themen greifen ineinander, aber Sie können sie auch einzeln nutzen – je nachdem, was Sie gerade brauchen.

Die Themen der sieben Tage

Tag 1 – Ankommen und zur Ruhe finden

Ein sanfter Einstieg. Sie nehmen wahr, wo Sie stehen, wie es Ihnen geht und was Sie in den nächsten Tagen brauchen könnten. Kleine Schritte, kein

Druck.

Tag 2 – Belastungen erkennen und einordnen

Viele Menschen tragen mehr, als sie merken. Dieser Tag hilft Ihnen, Belastungen zu benennen, ohne sich zu überfordern. Klarheit schafft Entlastung.

Tag 3 – Kleine Kraftquellen entdecken

Sie richten den Blick auf das, was gut tut – auch wenn es klein ist. Sie lernen, wie Sie Kraftquellen im Alltag wiederfinden und nutzen können.

Tag 4 – Entscheidungen leichter machen

Entscheidungen können schwerfallen, besonders in belastenden Zeiten. Dieser Tag zeigt Wege, wie Sie Entscheidungen ruhiger und klarer treffen können.

Tag 5 – Grenzen wahrnehmen und schützen

Sie beschäftigen sich mit Ihren Grenzen – körperlich, emotional, zeitlich. Sie lernen, wie Sie sie wahrnehmen und freundlich schützen können.

Tag 6 – Beziehungen und Unterstützung

Ein Blick auf Menschen, die Ihnen guttun, und auf Beziehungen, die Kraft geben. Sie entdecken, wie Unterstützung aussehen kann – auch in kleinen Formen.

Tag 7 – Ausblick, Mut und kleine Schritte

Der letzte Tag lädt ein, nach vorne zu schauen. Nicht mit großen Plänen, sondern mit kleinen, machbaren Schritten, die Ihnen Kraft geben.

Wie Sie die Kursinhalte nutzen können

Sie können den Kurs:

- linear durchlaufen
- Pausen einlegen
- einzelne Tage wiederholen
- Übungen mehrfach machen
- Videos mehrmals ansehen
- oder später zu einzelnen Themen zurückkehren

Der Kurs ist eine Begleitung – kein Programm, das abgearbeitet werden muss.

Materialien und Downloads

Alle zusätzlichen Materialien finden Sie gesammelt auf: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

Dort können Sie:

- PDFs herunterladen
- Videos ansehen

- Übungen erneut öffnen
- und weitere Inhalte entdecken

Die Seite ist bewusst einfach gehalten, damit Sie sich gut zurechtfinden.

Kurz-Impressum

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

Vollständiges Impressum: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum

Datenschutzerklärung: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz

Teile der Inhalte wurden mit Unterstützung von KI-gestützten Werkzeugen erstellt. Details zur Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung.