

Tag 1 – Ankommen und zur Ruhe finden



Ankommen und zur Ruhe finden

Der erste Tag dieses Kurses lädt Sie ein, anzukommen. Nicht im Sinne eines „Jetzt geht’s los“, sondern im Sinne eines ruhigen Hinspürens: Wo stehe ich gerade? Wie geht es mir? Was brauche ich heute? Viele Menschen starten einen Kurs mit Erwartungen an sich selbst. Dieser Kurs möchte das Gegenteil: Er möchte Ihnen Raum geben, ohne etwas von Ihnen zu verlangen. Tag 1 ist ein sanfter Einstieg. Er hilft Ihnen, einen Moment innezuhalten, bevor Sie sich den nächsten Tagen widmen. Alles beginnt mit einem kleinen Schritt – und dieser Schritt darf leicht sein.

Warum Ankommen wichtig ist

Im Alltag sind wir oft im „Funktionieren“. Wir reagieren, entscheiden, erledigen, tragen Verantwortung. Dabei bleibt wenig Zeit, um wahrzunehmen, wie es uns wirklich geht. Ankommen bedeutet:

- einen Moment langsamer werden
- sich selbst wieder spüren
- den inneren Druck etwas lösen
- den Blick auf das Wesentliche richten

Viele Menschen merken erst in der Ruhe, wie viel sie eigentlich tragen. Tag 1 schafft einen sicheren Rahmen, um diese Wahrnehmung freundlich zuzulassen – ohne Bewertung.

Ein ruhiger Einstieg in den Kurs

Heute geht es nicht darum, etwas zu verändern. Es geht darum, **wahrzunehmen**. Sie müssen nichts leisten, nichts „richtig“ machen, nichts erreichen. Sie dürfen einfach da sein.

Dieser Tag hilft Ihnen, sich innerlich zu sortieren:

- Was beschäftigt mich gerade?
- Was belastet mich?
- Was tut mir gut?
- Was brauche ich in den nächsten Tagen?

Diese Fragen sind keine Aufgaben. Sie sind Einladungen.

Kleine Übung für heute

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit – vielleicht zwei oder drei Minuten. Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie die Hände entspannt ab und atmen Sie ruhig ein und aus.

Dann stellen Sie sich eine einzige Frage:

„Wie geht es mir gerade – wirklich?“

Sie müssen die Antwort nicht formulieren. Sie müssen sie nicht aufschreiben. Sie müssen sie nicht erklären.

Es reicht, wenn Sie sie wahrnehmen.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Gedanken in einem Notizbuch oder auf einem Blatt festhalten. Aber es ist kein Muss.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, sie müssten erst stark sein, bevor sie sich mit ihren Gefühlen beschäftigen dürfen. Doch oft ist es genau andersherum:

Wenn wir uns erlauben, wahrzunehmen, wie es uns geht, entsteht neue Kraft.

Dieser Kurs möchte Ihnen helfen, diese Kraft wiederzufinden – leise, freundlich, Schritt für Schritt.

Video zu Tag 1

Das Video zu Tag 1 finden Sie auf der Kursseite: **www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag1**

Es ist kurz, ruhig und unterstützt Sie dabei, innerlich anzukommen.

Abschlussgedanke für Tag 1

Heute haben Sie den ersten Schritt gemacht – und dieser Schritt zählt. Vielleicht war er klein, vielleicht unsicher, vielleicht ganz leicht. Egal wie: Er gehört Ihnen. Morgen geht es weiter. Nicht schneller, nicht lauter – sondern in Ihrem Tempo.

Materialien und Downloads

Weitere Materialien finden Sie auf: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

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.