

Tag 3 – Kleine Kraftquellen entdecken



Kleine Kraftquellen entdecken

Der dritte Tag dieses Kurses lädt Sie ein, den Blick auf das zu richten, was Ihnen gut tut – auch wenn es klein ist. Viele Menschen glauben, Kraft müsse groß sein: große Veränderungen, große Entscheidungen, große Schritte. Doch oft entsteht Kraft in den kleinen Momenten, die wir im Alltag übersehen. Tag 3 möchte Ihnen helfen, diese kleinen Kraftquellen wiederzufinden. Nicht, indem Sie etwas leisten müssen, sondern indem Sie wahrnehmen, was Ihnen gut tut – leise, freundlich und ohne Erwartungen.

Warum kleine Kraftquellen so wichtig sind

Kraft entsteht selten auf einmal. Sie entsteht in kleinen Portionen:

- ein ruhiger Moment
- ein freundlicher Gedanke
- ein kurzer Spaziergang

- ein warmes Getränk
- ein Gespräch
- ein Lichtblick

Diese kleinen Momente sind wie Atempausen. Sie verändern nicht sofort die Situation, aber sie verändern, wie wir in ihr stehen. Viele Menschen merken erst, wie sehr ihnen diese kleinen Dinge fehlen – oder wie sehr sie ihnen helfen könnten.

Ein Blick auf das, was gut tut

Heute geht es darum, bewusst wahrzunehmen:

- Was tut mir gut – wirklich gut?
- Welche kleinen Momente geben mir Kraft?
- Was beruhigt mich?
- Was bringt mich zum Lächeln?
- Was hilft mir, wieder zu mir zu kommen?

Es müssen keine großen Dinge sein. Oft sind es die kleinen, stillen Momente, die uns tragen.

Kleine Übung für heute

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Schreiben Sie drei Dinge auf, die Ihnen heute gut getan haben – oder gut tun könnten.

Das können ganz einfache Dinge sein:

- ein warmes Getränk
- ein kurzer Blick aus dem Fenster
- ein Lied, das Sie mögen
- ein ruhiger Moment
- ein freundlicher Gedanke

Wenn Sie möchten, können Sie eines dieser Dinge bewusst tun – aber nur, wenn es sich leicht anfühlt.

Kraft entsteht nicht durch Mühe, sondern durch Freundlichkeit sich selbst gegenüber.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, sie müssten erst „alles im Griff haben“, bevor sie sich etwas Gutes gönnen dürfen. Doch oft ist es genau andersherum:

Wenn wir uns kleine Kraftquellen erlauben, wird vieles leichter.

Tag 3 möchte Ihnen helfen, diese Erlaubnis wiederzufinden.

Video zu Tag 3

Das Video zu Tag 3 finden Sie auf der Kursseite: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag3

Es zeigt, wie kleine Kraftquellen im Alltag wirken können – und wie Sie sie wiederentdecken.

Abschlussgedanke für Tag 3

Heute haben Sie den Blick auf das gelenkt, was Ihnen gut tut. Vielleicht war es nur ein kleiner Moment – aber kleine Momente können viel bewirken. Morgen geht es weiter mit einem Thema, das vielen Menschen hilft, wieder klarer zu werden: **Entscheidungen leichter machen.**

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.