

## Tag 7 – Ausblick, Mut und kleine Schritte



### **Ausblick, Mut und kleine Schritte**

Der siebte Tag dieses Kurses lädt Sie ein, nach vorne zu schauen – nicht mit großen Plänen, sondern mit kleinen, machbaren Schritten. Die letzten Tage haben Ihnen geholfen, wahrzunehmen, was schwer ist, was gut tut, wo Ihre Grenzen liegen und welche Menschen Ihnen Kraft geben. Heute geht es darum, all das mitzunehmen und behutsam in den Alltag zu tragen.

Tag 7 ist kein Abschluss im Sinne von „Jetzt ist alles anders“. Er ist ein Übergang – ein leiser, freundlicher Übergang in eine Zeit, in der Sie bewusster, klarer und mit mehr Selbstfürsorge unterwegs sein können.

### **Warum kleine Schritte so wirksam sind**

Viele Menschen glauben, Veränderung müsse groß sein. Doch oft sind es die kleinen Schritte, die wirklich etwas bewegen:

- ein ruhiger Moment am Morgen

- eine kleine Pause zwischendurch
- ein freundlicher Gedanke
- ein bewusstes Nein
- ein kurzer Spaziergang
- ein Gespräch, das gut tut

Kleine Schritte sind leicht. Sie überfordern nicht. Sie sind machbar – auch an schwierigen Tagen.

Und sie summieren sich.

### **Ein Blick nach vorne**

Heute geht es darum, sich zu fragen:

- Was hat mir in den letzten Tagen gut getan?
- Was möchte ich mitnehmen?
- Was möchte ich öfter tun?
- Was darf weniger werden?
- Was fühlt sich nach einem kleinen nächsten Schritt an?

Es geht nicht darum, alles zu verändern. Es geht darum, **einen** kleinen Schritt zu wählen, der Ihnen gut tut.

### **Kleine Übung für heute**

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Schreiben Sie oben:

**„Ein kleiner Schritt für die nächsten Tage.“**

Dann überlegen Sie, welcher Schritt sich leicht anfühlt. Nicht wichtig. Nicht groß. Nicht perfekt. Nur leicht.

Das kann sein:

- jeden Tag einmal tief durchatmen
- eine kleine Pause einlegen
- einen kurzen Spaziergang machen
- eine Tasse Tee bewusst trinken
- eine Grenze freundlich setzen
- eine Kraftquelle bewusst nutzen

Wählen Sie **einen** Schritt. Nur einen.

**Veränderung beginnt nicht mit großen Plänen, sondern mit kleinen, freundlichen Entscheidungen.**

### **Ein kurzer Impuls**

Viele Menschen glauben, sie müssten erst stark sein, bevor sie etwas verändern können. Doch oft entsteht Stärke erst dann, wenn wir uns erlauben, klein anzufangen.

**Mut zeigt sich nicht in großen Taten. Mut zeigt sich in kleinen Schritten.**

Tag 7 möchte Ihnen diesen Mut schenken.

### **Video zu Tag 7**

Das Video zu Tag 7 finden Sie auf der Kursseite: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag7](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag7)

Es begleitet Sie dabei, einen kleinen Schritt für die nächsten Tage zu finden.

### **Abschlussgedanke für Tag 7**

Sie haben sieben Tage lang hingeschaut, gespürt, sortiert, erkannt, wahrgenommen und Kraftquellen entdeckt. Vielleicht war es leicht. Vielleicht war es schwer. Vielleicht war es beides.

Was auch immer Sie mitnehmen: Es gehört Ihnen. Und es darf in Ihrem Tempo weitergehen.

Dieser Kurs endet hier – aber Ihre Schritte gehen weiter. Leise. Freundlich. In Ihrem Rhythmus.

### **Materialien und Downloads**

Weitere Materialien finden Sie auf: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de](http://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](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum)

**Datenschutzerklärung:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz](http://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.