



Lebenskraft 60+

Ein 7-Tage-Kurs für mehr Ruhe, Klarheit und Kraft

Ein ruhiger Begleiter für herausfordernde Zeiten

Dieser Kurs möchte Menschen unterstützen, die im Alltag viel tragen, Orientierung suchen oder sich nach mehr Ruhe sehnen. Die sieben Tage sind eine Einladung, langsamer zu werden, Kraftquellen zu entdecken und kleine Schritte zu finden, die gut tun – ohne Druck, ohne Erwartungen, in Ihrem eigenen Tempo.

Was Sie erwartet

- verständliche, ruhige Texte
- kleine Übungen, die nicht überfordern
- Impulse, die entlasten

- kurze Videos zur Unterstützung
- Downloads zum Ausdrucken
- viel Raum für eigene Gedanken

Autorin

Susanne Klüsener-Taube

Weitere Materialien

www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

Kurz-Impressum

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

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.

Inhalt

Lebenskraft 60+.....	1
Startseite	4
Über diesen Kurs.....	6
Kursinhalte	8
Tag 1 – Ankommen und zur Ruhe finden.....	10
Tag 2 – Belastungen erkennen und einordnen	12
Tag 3 – Kleine Kraftquellen entdecken	14
Tag 4 – Entscheidungen leichter machen	16
Tag 5 – Grenzen wahrnehmen und schützen	18
Tag 6 – Beziehungen und Unterstützung.....	20
Tag 7 – Ausblick, Mut und kleine Schritte	23
Unsere weiteren Veröffentlichungen	25
Abschlussseite – 7-Tage-Kurs „Lebenskraft 60+“	27

Startseite



Willkommen zu Ihrem 7-Tage-Kurs „Lebenskraft 60+“

Schön, dass Sie hier sind. Dieser Kurs möchte Sie in einer Zeit begleiten, in der vieles schwer, unübersichtlich oder einfach zu viel sein kann. Die nächsten sieben Tage sind eine Einladung, wieder mehr Ruhe, Kraft und Orientierung zu finden – Schritt für Schritt, ohne Druck.

Worum es in diesem Kurs geht

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren Alltag klarer zu sehen, Belastungen besser einzuordnen und neue Kraftquellen zu entdecken. Mit ruhigen Texten, kleinen Übungen und sanften Impulsen finden Sie Wege, die Ihnen helfen können, wieder sicherer und gelassener durch den Tag zu gehen.

Für wen dieser Kurs gedacht ist

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,

- die sich erschöpft fühlen,
- die im Alltag viel tragen,
- die Orientierung suchen,
- die sich mehr Ruhe und Klarheit wünschen,
- oder die einfach einen freundlichen Begleiter für sieben Tage brauchen.

Wie der Kurs aufgebaut ist

Der Kurs besteht aus sieben Tagen. Jeder Tag enthält:

- einen ruhigen Einführungstext,
- eine kleine Übung oder Reflexion,
- einen kurzen Impuls oder ein Video,
- und eine sanfte Abschlussidee für den Tag.

Sie können den Kurs in Ihrem eigenen Tempo durchlaufen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Was Sie in diesem Kurs finden

- verständliche, ruhige Texte
- kleine Schritte statt großer Veränderungen
- Übungen, die nicht überfordern
- Impulse, die entlasten
- Downloads zum Ausdrucken
- kurze Videos zur Unterstützung
- und viel Raum für Ihre eigenen Gedanken

Wichtige Links

Weitere Materialien und Downloads finden Sie auf:

www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

Über diesen Kurs



Ein

ruhiger Begleiter für sieben Tage

Dieser Kurs ist für Menschen entstanden, die im Alltag viel tragen, oft mehr, als andere sehen. Für Menschen, die sich erschöpft fühlen, die Orientierung suchen oder die einfach wieder ein wenig Kraft und Klarheit finden möchten. Die sieben Tage dieses Kurses sind eine Einladung, langsamer zu werden, durchzuatmen und sich selbst wieder näherzukommen – ohne Leistungsdruck, ohne Erwartungen, ohne „Du musst“.

Warum dieser Kurs entstanden ist

Viele Menschen erleben Phasen, in denen alles zu viel wird: Verantwortung, Sorgen, Entscheidungen, Erwartungen von außen. Oft fehlt dann ein Ort, an dem man zur Ruhe kommen kann. Ein Ort, an dem man nicht funktionieren muss, sondern einfach sein darf.

Dieser Kurs möchte genau so ein Ort sein. Er ist aus der Erfahrung entstanden, dass kleine, klare Impulse oft mehr bewirken als große Programme.

Dass Menschen in belastenden Situationen vor allem eines brauchen: **freundliche Begleitung**, die nicht antreibt, sondern stärkt.

Die Inhalte verbinden praktische Gedanken mit emotionaler Unterstützung. Sie sind bewusst einfach gehalten – nicht, weil die Themen einfach wären, sondern weil Klarheit und Ruhe helfen, wieder handlungsfähig zu werden.

Was Sie in diesem Kurs erwartet

Jeder der sieben Tage widmet sich einem eigenen Thema. Die Texte sind ruhig formuliert, leicht verständlich und so aufgebaut, dass sie nicht überfordern. Sie finden darin:

- kurze Einführungstexte, die Orientierung geben
- kleine Übungen, die ohne Aufwand machbar sind
- Impulse, die entlasten und neue Perspektiven öffnen
- kurze Videos, die unterstützen und beruhigen
- Downloads zum Ausdrucken
- Abschlussgedanken, die den Tag rund machen

Alles ist so gestaltet, dass Sie selbst entscheiden können, wie viel Sie an einem Tag machen möchten. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, kein Tempo, das Sie einhalten müssen.

Wie Sie diesen Kurs nutzen können

Sie können den Kurs linear durchlaufen – Tag 1 bis Tag 7 – oder sich die Themen heraussuchen, die gerade zu Ihrer Situation passen. Viele Menschen nutzen die Inhalte später erneut, wenn sie wieder Orientierung brauchen oder sich an einen Gedanken erinnern möchten, der ihnen gutgetan hat.

Sie können:

- Pausen einlegen
- Übungen wiederholen
- Videos mehrmals ansehen
- einzelne Tage später erneut öffnen
- oder den gesamten Kurs in Ihrem eigenen Rhythmus durchlaufen

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

Was dieser Kurs nicht möchte

Er möchte Sie nicht antreiben. Er möchte Ihnen nichts abverlangen. Er möchte keine Erwartungen an Sie stellen.

Er möchte Ihnen Raum geben – für Gedanken, für Gefühle, für kleine Schritte, die gut tun.

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.

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.

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

Tag 2 – Belastungen erkennen und einordnen



Belastungen erkennen und einordnen

Der zweite Tag dieses Kurses lädt Sie ein, einen freundlichen Blick auf das zu werfen, was Sie im Alltag belastet. Viele Menschen tragen mehr, als sie merken. Vieles sammelt sich an – Gedanken, Sorgen, Aufgaben, Verantwortung. Oft bleibt keine Zeit, all das bewusst wahrzunehmen.

Tag 2 möchte Ihnen helfen, diese Belastungen zu erkennen, ohne sich zu überfordern. Es geht nicht darum, Probleme zu lösen. Es geht darum, zu sehen, was da ist – ruhig, klar und ohne Bewertung.

Warum das Erkennen von Belastungen entlastet

Belastungen wirken oft schwerer, wenn sie unbenannt bleiben. Wenn wir sie wahrnehmen, passiert etwas Wichtiges:

- sie verlieren etwas von ihrer Macht
- sie werden greifbarer
- sie lassen sich besser einordnen
- sie fühlen sich weniger chaotisch an

Viele Menschen erleben schon beim Benennen eine erste Erleichterung. Nicht, weil etwas gelöst wäre – sondern weil Klarheit entsteht.

Ein ruhiger Blick auf das, was schwer ist

Heute geht es darum, freundlich hinzuschauen:

- Was belastet mich im Moment?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?
- Welche Aufgaben drücken?
- Welche Situationen kosten Kraft?
- Welche Erwartungen – von mir oder anderen – machen mir zu schaffen?

Sie müssen nichts davon ändern. Sie müssen nichts davon erklären. Sie müssen nichts davon rechtfertigen.

Es reicht, wenn Sie es wahrnehmen.

Kleine Übung für heute

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Schreiben Sie – ohne Reihenfolge, ohne Struktur – alles auf, was Sie gerade belastet. Ein Wort reicht. Ein Satz reicht. Ein Stichpunkt reicht.

Wenn Sie nicht schreiben möchten, können Sie die Übung auch nur im Kopf machen.

Wichtig ist nur eines:

Alles darf da sein. Nichts muss gelöst werden.

Wenn Sie möchten, können Sie am Ende drei Dinge markieren, die besonders schwer wirken. Nicht, um sie sofort zu verändern – sondern um sie bewusst wahrzunehmen.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, sie müssten stark sein, bevor sie sich mit ihren Be-

lastungen beschäftigen dürfen. Doch oft entsteht Stärke erst dann, wenn wir uns erlauben, ehrlich hinzuschauen.

Klarheit ist kein Druck. Klarheit ist eine Form von Freundlichkeit sich selbst gegenüber.

Tag 2 möchte Ihnen genau diese Freundlichkeit schenken.

Video zu Tag 2

Das Video zu Tag 2 finden Sie auf der Kursseite: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag2

Es begleitet Sie dabei, Belastungen ruhig und ohne Bewertung wahrzunehmen.

Abschlussgedanke für Tag 2

Heute haben Sie sich erlaubt, hinzuschauen. Das ist ein mutiger Schritt – auch wenn er leise war.

Morgen geht es weiter mit einem Thema, das vielen Menschen Kraft gibt: **kleine Kraftquellen entdecken.**

Materialien und Downloads

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

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.**

Tag 4 – Entscheidungen leichter machen



Entscheidungen leichter machen

Der vierte Tag dieses Kurses widmet sich einem Thema, das viele Menschen belastet: Entscheidungen. Wenn wir erschöpft sind oder viel tragen, werden selbst kleine Entscheidungen schwer. Gedanken kreisen, Zweifel tauchen auf, und oft entsteht das Gefühl, alles falsch machen zu können.

Tag 4 möchte Ihnen helfen, Entscheidungen ruhiger und klarer zu betrachten – ohne Druck, ohne Perfektion, ohne den Anspruch, alles sofort lösen zu müssen.

Warum Entscheidungen schwerfallen

Entscheidungen werden besonders dann schwierig, wenn:

- wir erschöpft sind
- wir zu viel Verantwortung tragen
- wir Angst haben, etwas falsch zu machen
- wir zu viele Möglichkeiten sehen
- wir uns selbst unter Druck setzen

In solchen Momenten braucht es nicht mehr Anstrengung, sondern mehr Ruhe. Nicht mehr Denken, sondern mehr Klarheit.

Ein freundlicher Blick auf Entscheidungen

Heute geht es darum, Entscheidungen nicht als Prüfung zu sehen, sondern als Teil des Lebens. Eine Entscheidung ist kein Test. Sie ist ein Schritt – nicht mehr und nicht weniger.

Viele Menschen erleben Erleichterung, wenn sie sich erlauben:

- nicht perfekt entscheiden zu müssen
- Zeit zu nehmen
- kleine Schritte zu machen
- Unsicherheit auszuhalten
- auf das eigene Gefühl zu hören

Entscheidungen werden leichter, wenn wir sie nicht als „richtig oder falsch“ betrachten, sondern als „nächsten kleinen Schritt“.

Kleine Übung für heute

Wählen Sie eine Entscheidung aus, die Sie gerade beschäftigt. Es muss nichts Großes sein.

Stellen Sie sich dann drei Fragen:

1. **Was wäre der kleinste nächste Schritt?**
2. **Was fühlt sich im Moment leichter an – nicht richtiger, sondern leichter?**
3. **Was würde ich tun, wenn ich freundlich mit mir wäre?**

Sie müssen die Entscheidung heute nicht treffen. Es reicht, wenn Sie Klarheit darüber gewinnen, was der nächste kleine Schritt sein könnte.

Entscheidungen werden leichter, wenn wir sie in kleine Schritte aufteilen.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, sie müssten erst absolute Sicherheit haben, bevor sie entscheiden dürfen. Doch oft entsteht Sicherheit erst *nach* der Entscheidung – nicht davor.

Klarheit entsteht im Gehen, nicht im Grübeln.

Tag 4 möchte Ihnen Mut machen, kleine Schritte zu gehen, statt große Antworten zu suchen.

Video zu Tag 4

Das Video zu Tag 4 finden Sie auf der Kursseite: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag4

Es zeigt, wie Entscheidungen leichter werden, wenn man sie freundlich betrachtet.

Abschlussgedanke für Tag 4

Heute haben Sie sich erlaubt, Entscheidungen anders zu sehen – ruhiger, freundlicher, leichter. Vielleicht ist ein kleiner Gedanke entstanden, vielleicht ein erster Schritt. Beides ist wertvoll.

Morgen geht es weiter mit einem Thema, das eng damit verbunden ist: **Grenzen wahrnehmen und schützen.**

Materialien und Downloads

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

Tag 5 – Grenzen wahrnehmen und schützen



Grenzen wahrnehmen und schützen

Der fünfte Tag dieses Kurses lädt Sie ein, Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen – körperlich, emotional und zeitlich. Viele Menschen überschreiten ihre Grenzen täglich, oft ohne es zu merken. Sie tragen Verantwortung, kümmern sich um andere, funktionieren im Alltag und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück.

Tag 5 möchte Ihnen helfen, Ihre Grenzen freundlich zu erkennen und zu schützen – nicht mit Härte, sondern mit Klarheit und Selbstfürsorge.

Warum Grenzen wichtig sind

Grenzen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind ein Zeichen von Fürsorge – für sich selbst und für andere.

Wenn wir unsere Grenzen wahrnehmen:

- entsteht mehr Ruhe
- sinkt der innere Druck
- werden Entscheidungen leichter
- fühlen wir uns sicherer
- können wir besser für andere da sein

Viele Menschen merken erst, wie erschöpft sie sind, wenn sie ihre Grenzen bewusst betrachten.

Ein freundlicher Blick auf die eigenen Grenzen

Heute geht es darum, sich selbst zuzuhören:

- Was ist mir im Moment zu viel?
- Was kostet mich Kraft?
- Wo fühle ich mich überfordert?
- Wo brauche ich mehr Raum?
- Was würde mir helfen, mich zu schützen?

Diese Fragen sind keine Kritik. Sie sind eine Einladung, sich selbst ernst zu nehmen.

Kleine Übung für heute

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Ziehen Sie in der Mitte des Blattes eine sanfte Linie – horizontal oder vertikal.

Links schreiben Sie:

„Was mir zu viel ist.“

Rechts schreiben Sie:

„Was mir gut tut.“

Füllen Sie beide Seiten langsam, ohne Druck. Ein Wort reicht. Ein Satz reicht. Ein Gefühl reicht.

Wenn Sie möchten, markieren Sie am Ende einen Punkt, der heute besonders wichtig ist.

Grenzen beginnen dort, wo Sie sich selbst zuhören.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, Grenzen seien hart oder egoistisch. Doch Grenzen können leise sein. Freundlich. Klar. Sie können sagen:

„Bis hierhin kann ich – und darüber hinaus heute nicht.“

Grenzen schützen nicht nur vor Überforderung. Sie schaffen Raum für Kraft.

Tag 5 möchte Ihnen helfen, diesen Raum wiederzufinden.

Video zu Tag 5

Das Video zu Tag 5 finden Sie auf der Kursseite: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag5

Es zeigt, wie Grenzen freundlich und ohne Schuldgefühle gesetzt werden können.

Abschlussgedanke für Tag 5

Heute haben Sie sich erlaubt, Ihre Grenzen wahrzunehmen. Das ist ein wichtiger Schritt – vielleicht einer der wichtigsten im ganzen Kurs.

Morgen geht es weiter mit einem Thema, das eng mit Grenzen verbunden ist:

Beziehungen und Unterstützung.

Materialien und Downloads

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

Tag 6 – Beziehungen und Unterstützung



Beziehungen und Unterstützung

Der sechste Tag dieses Kurses lädt Sie ein, auf die Menschen in Ihrem Leben zu schauen – auf diejenigen, die Ihnen Kraft geben, und auf diejenigen, die vielleicht Kraft nehmen. Beziehungen sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Sie können uns stärken, tragen, beruhigen – aber auch belasten.

Tag 6 möchte Ihnen helfen, Unterstützung zu erkennen, anzunehmen und zuzulassen. Nicht als Pflicht, sondern als Möglichkeit. Viele Menschen glauben, sie müssten alles allein schaffen. Doch oft entsteht Kraft erst dann, wenn wir uns erlauben, uns tragen zu lassen.

Warum Beziehungen so wichtig sind

Menschen brauchen Menschen. Nicht ständig, nicht laut, nicht aufdringlich – aber in einer Form, die gut tut.

Beziehungen können:

- entlasten
- beruhigen
- Orientierung geben
- Mut machen
- Nähe schenken
- Sicherheit vermitteln

Und manchmal reicht schon ein kleiner Kontakt: ein kurzer Anruf, ein freundlicher Blick, ein stiller Moment mit jemandem, der versteht.

Ein freundlicher Blick auf Unterstützung

Unterstützung bedeutet nicht, schwach zu sein. Unterstützung bedeutet, Mensch zu sein.

Heute geht es darum, wahrzunehmen:

- Wer tut mir gut?
- Wer gibt mir Kraft?
- Wer hört mir zu?
- Wer versteht mich – auch ohne viele Worte?
- Wo fühle ich mich sicher?

Und genauso wichtig:

- Wo fühle ich mich erschöpft?
- Welche Beziehungen kosten mich Kraft?
- Wo brauche ich mehr Abstand?

Diese Fragen sind keine Bewertung anderer Menschen. Sie sind eine Einladung, sich selbst ernst zu nehmen.

Kleine Übung für heute

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Zeichnen Sie einen kleinen Kreis in die Mitte – das sind Sie.

Darum herum zeichnen Sie weitere Kreise für Menschen in Ihrem Leben.

Große Kreise für Menschen, die Ihnen Kraft geben. Kleine Kreise für Menschen, die weniger Raum einnehmen.

Verbinden Sie die Kreise mit Linien:

- eine starke Linie für Menschen, die Ihnen gut tun
- eine dünne Linie für Menschen, die neutral sind
- eine gestrichelte Linie für Menschen, die Kraft kosten

Es geht nicht darum, etwas zu verändern. Es geht darum, zu sehen, wie Ihre Beziehungen wirken.

Unterstützung beginnt dort, wo wir erkennen, wer uns gut tut.

Ein kurzer Impuls

Viele Menschen glauben, sie müssten stark sein, bevor sie Unterstützung annehmen dürfen. Doch oft entsteht Stärke erst dann, wenn wir uns erlauben, uns helfen zu lassen.

Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zeichen von Mut.

Tag 6 möchte Ihnen helfen, diesen Mut wiederzufinden.

Video zu Tag 6

Das Video zu Tag 6 finden Sie auf der Kursseite: www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag6

Es zeigt, wie Beziehungen Kraft geben können – auch in kleinen, stillen Formen.

Abschlussgedanke für Tag 6

Heute haben Sie sich erlaubt, auf Ihre Beziehungen zu schauen – freundlich, ehrlich, ohne Druck. Vielleicht ist Ihnen jemand eingefallen, der Ihnen gut tut. Vielleicht haben Sie gespürt, wo Sie mehr Raum brauchen.

Beides ist wertvoll.

Morgen geht es weiter mit dem letzten Tag des Kurses: **Ausblick, Mut und kleine Schritte.**

Materialien und Downloads

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

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

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

Unsere weiteren Veröffentlichungen

Ein Überblick über Bücher aus der Reihe *Lebenskraft 60+*

Die folgenden Titel möchten Menschen in herausfordernden Lebenssituationen stärken, ermutigen und begleiten. Jedes Buch widmet sich einem eigenen Thema – ruhig, klar und ohne Druck.

 <p>LEBENSKRAFT 60+ Ihr Ratgeber für mehr Kraft und Gesundheit im Alter</p> <p>Susanne Klöpper-Taube & Harald Taube</p>	<p>Lebenskraft 60+ – Alltag, Kraft & Sicherheit (Band 1) Ein ruhiger Ratgeber für Menschen, die ihren Alltag besser verstehen und Entscheidungen sicherer treffen möchten. Ohne Leistungsdruck. Ohne Fachsprache. Ohne Überforderung. ISBN: 978-3-565-13237-9 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>
 <p>Ohne Druck, ohne Lärm Lebenskraft 60+ – stark, frei und voller Möglichkeiten</p> <p>Harald Taube, Susanne Klöpper-Taube Lebenskraft 60+ Band 5</p>	<p>Ohne Druck, ohne Lärm – Stark, frei und voller Möglichkeiten (Band 5) Ein Begleiter für Menschen, die weniger müssen und mehr sein möchten. Gedanken, die entlasten. Impulse, die nicht antreiben. ISBN: 978-3-565-16089-1 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>

 <p>Tagebuch „Meine Lebenskraft“ Ein persönlicher Ort für Gedanken, Ruhe und Zuversicht.</p> <p>Das Tagebuch aus der Reihe „Lebenskraft-Plus“ Susanne Klüsener-Taube</p>	<p>Meine Lebenskraft – Das Tagebuch Ein stiller Ort für Gedanken, Beobachtungen und kleine Momente. Kein Pflichtprogramm. Kein Ziel. Nur Raum für das, was wichtig ist. ISBN: 978-3-565-13710-7</p>
 <p>Lebenskraft 60+ Mein persönlicher Begleiter Hilfsmittel für mehr Kraft, Klarheit und Zuversicht</p> <p>Susanne Klüsener-Taube</p>	<p>Lebenskraft 60+ – Das Arbeitsbuch Für Menschen, die Zusammenhänge erkennen und Klarheit gewinnen möchten – ohne Druck, ohne Vorgaben. Ein ruhiger Begleiter für ehrliche Reflexion. ISBN: 978-3-565-13715-2</p>
 <p>Lebenskraft 60+ Der 6-Wochen-Plan Kleine Schritte zu mehr Kraft und Sicherheit</p> <p>Das 6-Wochen-Plan-Buch Susanne Klüsener-Taube</p>	<p>Der 6-Wochen-Plan – Kleine Schritte zu mehr Kraft und Sicherheit Ein sanfter Rahmen für Menschen, die Orientierung suchen, aber keinen festen Plan möchten. Sechs Wochen, die nicht antreiben – sondern begleiten. ISBN: 978-3-565-13716-9</p>
 <p>Laternen statt Gewitter Eltern pflegen Ein Mutmachbuch für Angehörige</p> <p>Herold Taube · Susanne Klüsener-Taube Laternen statt Gewitter Band 4</p>	<p>Laternen statt Gewitter – Eltern pflegen Ein Mutmachbuch für Angehörige. Warm, ehrlich und nah. Über Begleitung, Nähe und das gemeinsame Aushalten schwerer Zeiten. ISBN: 978-3-565-23454-7 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>
 <p>Jammern bringt nix Humorvolle Strategien für ein Leben mit Rückenwind</p> <p>Susanne Klüsener-Taube · Herold Taube</p>	<p>Jammern bringt nix – Humorvolle Strategien für ein Leben mit Rückenwind Ein humorvoller Ratgeber, der zeigt, wie man Jammern hinter sich lässt und mit kleinen Schritten mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude findet. Mit praktischen Impulsen und spiritueller Tiefe. ISBN: 978-3-565-22535-4 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>
 <p>Die Kraft des Neubeginns</p> <p>Versuchs einfach mit Gott Susanne Klüsener-Taube</p>	<p>Die Kraft des Neubeginns – Versuch's einfach mit Gott Ein inspirierendes Buch über Einsamkeit, Veränderung und die Kraft kleiner Routinen. Mit Vertrauen in Gottes Nähe neue Wege finden. ISBN: 978-3-565-07322-1 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>
 <p>Wege zum inneren Frieden und Gelassenheit Ein christliches Begleiter für Dich</p> <p>Susanne Klüsener-Taube</p>	<p>Wege zum inneren Frieden und Gelassenheit Ein christlicher Begleiter mit praktischen Impulsen und Übungen, um Sorgen loszu- lassen, Gelassenheit zu finden und innere Ruhe im Alltag zu stärken. ISBN: 978-3-565-04946-2 Digitale Sonderausgabe: etsy.com/shop/weisheitswerk</p>
<p>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.</p>	

Abschlussseite – 7-Tage-Kurs „Lebenskraft 60+“



Danke, dass Sie diesen Weg gegangen sind

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

Was auch immer Sie aus diesem Kurs mitnehmen – es gehört Ihnen. Und es darf in Ihrem eigenen Tempo weitergehen.

Ein leiser Gedanke zum Weitergehen

Veränderung entsteht selten auf einmal. Sie entsteht in kleinen Momenten:

- in einem ruhigen Atemzug
- in einer kleinen Pause

- in einem freundlichen Gedanken
- in einer Grenze, die Sie schützen
- in einer Kraftquelle, die Sie nutzen
- in einem Schritt, der leicht ist

Diese kleinen Momente tragen. Und sie dürfen bleiben.

Wenn Sie weiterarbeiten möchten

Alle Materialien, Videos und Downloads finden Sie weiterhin auf:

www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de

Dort können Sie jederzeit:

- einzelne Tage erneut öffnen
- Übungen wiederholen
- Videos ansehen
- zusätzliche Inhalte entdecken

Der Kurs bleibt für Sie da – so lange Sie ihn brauchen.

Weitere Bücher und Begleiter

Eine Übersicht über weitere Veröffentlichungen aus der Reihe *Lebenskraft 60+* finden Sie auf der vorherigen Seite. Alle Titel sind ruhig, klar und seniorengerecht gestaltet.

Kurz-Impressum

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

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.