



Kraftvoll starten – Rituale & Klarheit



► Teil 1: Dein Start in den Arbeitstag

- Ein Kaffee/Tee in Ruhe
- Kleidung bewusst wählen (“Heute ziehe ich an, was mich stärkt“)
- Lieblingslied hören (auf dem Weg zur Arbeit)
- Mit dem Rad fahren und bewusst lächeln (freut auch die Anderen)
- 1 - 3 tiefe Atemzüge bevor man aus der Türe geht oder hinen in die Arbeit
- Kurze Intention setzen: Heute will ich ...

→ Notiere dein persönliches Ritual:

► Teil 2: Zwei Listen für mehr Klarheit

Was muss **HEUTE** erledigt werden? (max. 3 Punkte)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Was steht **GENERELL** an – kann aber warten?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

► Reflexionsfrage:

Was brauchst du morgens, um mit Kraft und Klarheit in den Tag zu starten?

