

# Wie satt gehe ich ins Bett?

## Info

- Ziehe am Abend ein Resümee, was dich an diesem Tag besonders satt gemacht hat.
- Wofür hat es sich gelohnt, den Tag zu erleben? Was hat dich erfüllt?
- Mit dieser Perspektive geht der Fokus weg von geschafftem Arbeitspensum hin zu dem, was dir wirklich etwas bedeutet.
- Vielleicht machen dich ganz kleine Dinge satt, die weder Zeit noch Mühe kosten, dich aber trotzdem freuen:

Satt, weil du auf deine Bedürfnisse gehört hast.  
Satt, weil dein Leben heute Spaß gemacht hat.  
Satt, weil es genügt, was du an diesem Tag geschafft hast.  
Vielleicht sogar satt, weil dich der Tag dem, was du wirklich in deinem Leben machen willst - deiner Vision - näher gebracht hat.



## Training

- Nimm dir abends Zeit hinzuspüren, was dich heute erfüllt hat, und schreibe es für dich auf.
- Reflektiere:  
Was macht mich satt? Was erfüllt mich?  
Bin ich bei der Verwirklichung meines Traumes einen Schritt weiter gekommen?
- Stelle dir diese Frage in zwei Wochen acht Mal.

Birgit Seewald-Görig

[www.lebendigeslernen.net](http://www.lebendigeslernen.net)

Katharina Brandhuber