

## **GedankenMoment am**

Hier kannst du den Tag und das Datum eintragen. Wenn du möchtest, auch die Uhrzeit.

### *heutiger **PowerStups** zu Deinem Spiegelbild:*

Ich nehme an, du stehst jeden Morgen im Bad vor dem Spiegel. Schau dir tief in die Augen und sag deinem Spiegelbild etwas Liebes und Ermutigendes oder schneide lustige Grimassen. Gehe beschwingt und kraftvoll in deinen Tag. Mach das jeden Morgen!

### **StartStupser**

Es ist erwiesen, dass ein Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen das Wohlbefinden steigern kann. Trinke das Wasser genüsslich in diesem Bewusstsein!

Ein gemachtes Bett gibt das Gefühl „Ich habe heute schon was erledigt“. Gönn dir dieses Gefühl! Überlege dir, welche kleinen aber wirkungsvollen Tätigkeiten dich am frühen Morgen beflügeln... Schenke dir diese Motivation jeden Morgen!

### magic**morning**Stupser

Die Welt wird immer schneller, lauter und hektischer. Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, wie Sie Ruhe finden und zur Besinnung kommen. Diese Möglichkeiten kann man sich selbst schaffen und nutzen.

Nur du kannst herausfinden, was dir wirklich gut tut: Meditation, Musikhören, Lesen, Einfach- aus-dem-Fenster-Schauen, Spazierengehen oder Sport ... Tu bitte nichts, wovon du denkst, das „man“ es tun sollte. Ganz wichtig: es muss für dich und nur für dich passen.

### **8<sup>to 8</sup>**

Schreibe dir 8 Dinge auf, die du bis 8:00 Uhr erledigt haben möchtest. Ob Aufstehen und Anziehen dazugehört, kannst du selbst festlegen. Vielleicht erreichst du ein noch besseres Gefühl, wenn schon ein paar Tagesaufgaben dabei sind.

### **WAS** *will ich heute unbedingt tun?*

Notiere dir, was heute das Wichtigste für dich ist und was du von deiner To-do-Liste streichen möchtest.

### **WORAUF** *freue ich mich heute?*

Was wird dein geplantes Tages-Highlight? Lass dich außerdem überraschen, welches ungeplante Highlight auf dich wartet.

### **#MeinStupsDeinStups**

Hier ist ein Schlüsselprinzip für den Gedankenstupser. Formuliere in vollständigen Sätzen deinen Gedankenstupser, einen Impuls, der dich dazu gebracht hat, eine Situation anders zu sehen und zu bewerten. Das, was in dir einen Perspektivwechsel und/oder einen AHA-Moment hervorgerufen hat. Schreibe auf, was dich genau bewegt oder berührt

hat. Was war deine Ausgangssituation? Und was hat sich durch die Erkenntnis geändert? Beschreibe deinen Gedankengang so nachvollziehbar, dass du ihn an jemand anderen weitergeben kannst. Jemand, der nicht dabei gewesen ist, aber trotzdem verstehen soll, was sich für dich verändert hat.

Wem könntest du diesen Stupser schenken? Weitergeben kannst du ihn auf alle denkbaren Arten – per E-Mail, Anruf, Whatsapp ... oder mit dem Gedankenstupser-Sticky. Gebe deinen Stupser weiter, sei Teil der Stupser-Bewegung und bestimmt wirst du bald auch selbst wertvolle Stupser auf dem ein oder anderen Weg geschenkt bekommen.

### **visualisiere ...**

Hier kannst du malen, kritzeln – egal ob mit Kuli, Bleistift oder Buntstiften. Versuche, für dich darzustellen, was du als Tages-/Wochenziel hast oder ein Thema, das du für dich lösen möchtest. Niemand wird dieses Bild sehen, es ist nur für dich. Zeichne die Lösung und die Auswirkung, nicht die Herausforderung. Wenn du ein passendes Bild findest, kannst du es auch einfach hier einkleben.

### **GedankenKungFu**

KungFu. Was ist jetzt damit gemeint? Überlege, ob es ein Thema, einen Gedanken gab, der viel Raum eingenommen hat. Hat dich etwas ausgebremst? Was hat dich blockiert? Hier können Gedankenkarusells ebenso wie Emotionen dabei sein.

Schreibe den Sachverhalt oder die Situation so um, wie du ihn/sie gern hättest. Und beschreibe dann, wie es dir mit der Verbesserung geht.

### **Der persönliche“*da ist doch noch mehr*“ Moment**

Gab es ihn, diesen Moment heute? Die Stimme in dir, die dir sagt „Hey, so wie es ist, gefällt es mir nicht“ oder „Manno, da ist doch noch so viel mehr“ ... Schreib auf, bei was genau dich dieser Gedankenblitz erwischt hat.

### ***Stups* of the **day****

Was war heute besonders gut? Gab es eine Situation oder eine Person, die dich begeistert, erstaunt oder überrascht hat? Wie war das Gefühl?

### **MeineErfolge**

Hier darfst und sollst du dich feiern! Schreib auf, was du vollbracht hast, was gut gelaufen ist, wem du etwas Gutes getan hast und all deine anderen Erfolge. Gerne mit Tanzen, Herumhüpfen und ausgelassenem Feiern.

### ***Ich bin dankbar für***

Da ist so viel Gutes um uns herum, schau und lausche und mach dir bewusst, was es alles ist. Schreibe auf, wofür du dankbar bist. Menschen, Ereignisse, Geschenke wie z.B. das Zwitschern der Vögel. Sag gerne ein lautes DANKE.