

Was dir gut tut, darf bleiben

Zum Jahreswechsel denken viele an große Vorsätze.
Mehr Disziplin. Mehr Kontrolle. Mehr Leistung.

Dieses Türchen geht einen anderen Weg.
Es lädt dich ein, Wohlfühl-Gewohnheiten zu finden – kleine Dinge, die dir Energie geben, dich stabilisieren und dich durch den Alltag tragen.

Nicht perfekt. Aber passend für dich.

1. Klartext vorab

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht durch Druck.
Sie entsteht durch Gewohnheiten, die sich gut anfühlen.

Wohlfühl-Gewohnheiten sind keine Belohnung.
Sie sind **Selbstfürsorge im Alltag**.

2. Was sind Wohlfühl-Gewohnheiten?

Wohlfühl-Gewohnheiten sind kleine, regelmäßige Handlungen, die:

- dir Ruhe geben
- dich mit dir verbinden
- Stress reduzieren
- dein Vertrauen stärken
- deinen Alltag leichter machen

Sie kosten wenig Energie – und geben viel zurück.

3. Inspiration: Beispiele für Wohlfühl-Gewohnheiten

Lies die Liste und markiere spontan, was dich anspricht.

Körper

- täglicher Spaziergang
- bewusstes Dehnen
- warme Mahlzeiten
- ausreichend trinken
- regelmäßige Pausen

Kopf

- 3 tiefe Atemzüge zwischendurch
- kurze Reflexion am Abend
- Handyfreie Zeit
- Gedanken aufschreiben
- bewusst Nein sagen

Seele

- Musik hören
- Kerze anzünden
- Dankbarkeitsmoment
- Zeit für dich
- kleine Rituale

4. Deine Auswahl: Was passt zu dir?

Beantworte diese Fragen ehrlich:

- 👉 Was tut mir gut, auch an stressigen Tagen?
- 👉 Was fühlt sich leicht an – nicht nach Pflicht?
- 👉 Welche Gewohnheit würde mein Leben minimal verbessern?

Schreibe 1-3 Wohlfühl-Gewohnheiten auf, die du ins neue Jahr mitnehmen möchtest.

5. So etablierst du Wohlfühl-Gewohnheiten

- starte klein
- verbinde sie mit etwas Bestehendem
- erlaube Unregelmäßigkeit
- bleib freundlich zu dir

Beispiel:

Nach dem Zähneputzen → 3 tiefe Atemzüge

Nach dem Abendessen → kurzer Spaziergang

6. Dein persönlicher Wohlfühl-Plan

Notiere:

Meine Wohlfühl-Gewohnheit:

...

Wann passt sie gut in meinen Tag:

...

Woran merke ich, dass sie mir gut tut:

...

Mehr braucht es nicht.

7. Klartext-Erinnerungen

- Du musst dich nicht neu erfinden
- Du darfst es dir leichter machen
- Kleine Gewohnheiten wirken langfristig
- Wohlfühlen ist kein Luxus
- Du darfst dich wichtig nehmen

Fazit - Dein Takeaway aus Tür 22

Das neue Jahr braucht keine strengen Vorsätze.
Es braucht Gewohnheiten, die dich stärken.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Was dir gut tut, darf bleiben und wachsen.

Und genau damit darfst du ins neue Jahr gehen.