

### 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.