

111 Kraftquellen für mehr Leichtigkeit im Alltag



111 Kraftquellen
für mehr
Leichtigkeit im
Alltag

A large, artistic illustration of dandelion seed heads. The bottom half of the image is filled with a dense cluster of white dandelion seed heads. Above this, several individual seed heads are shown floating against a solid blue background, with their long, thin stems trailing behind them as if caught in a breeze. The word 'Willkommen' is written in a large, white, sans-serif font across the middle of the image, partially overlapping the dandelion seed heads.

Willkommen

Diese Liste bietet dir Anregungen, wie du im Alltag kleine, kraftspendende Momente schaffen kannst. Sie erinnern daran, dass Energie und Ausgleich oft in den unscheinbaren Dingen liegen – in kurzen Pausen, bewusster Selbstfürsorge und einfachen Handlungen. Nutze sie, um Kraftquellen zu entdecken, die dich im Alltag stärken und unterstützen.

- ☐ Was sind meine größten Kraftspender?
- ☐ Welche davon kann ich mir in meinem Alltag noch öfter gönnen?
- ☐ Was hindert mich daran?

Ich hoffe, diese Anregungen unterstützen dich dabei, im Alltag mehr von dem zu tun, was dir Energie gibt – in kleinen Schritten, so wie es für dich passt.

Marion

- 1 Einem Gewitter lauschen
- 2 Neues Lernen und das Wissen erweitern
- 3 Ein gutes Gespräch führen
- 4 Eine unverhoffte Chance nutzen
- 5 Im Freien meditieren
- 6 Jemanden unerwartet überraschen
- 7 Ein Stück Kuchen oder eine Tasse Tee bewusst genießen
- 8 Gemeinsam ein Spiel spielen
- 9 Einen Spaziergang in der Natur machen
- 10 In Erinnerungen schwelgen und Fotos durchsehen
- 11 Zufriedenheit mit kleinen Momenten finden
- 12 Ein leckeres Frühstück für dich selbst zubereiten
- 13 Dir eine kleine Auszeit zum Nichtstun gönnen
- 14 Ein Saunabad nehmen
- 15 Mit einer vertrauten Person eine Pause genießen
- 16 Den Tag mit einer positiven Affirmation beginnen
- 17 Ein inspirierendes Zitat lesen und reflektieren
- 18 Eine neue Sprache oder ein paar Wörter daraus lernen
- 19 Zu einer guten Sache beitragen





20 Deine Lieblingssüßigkeit genießen

21 Mit jemandem humorvoll flirten

22 Einen persönlichen Brief schreiben

23 Zärtlichkeiten geben und empfangen

24 Jemandem hilfreich zur Seite stehen

25 Eine Pause einlegen und Kraft tanken

26 Etwas Schönes für die Nachbarschaft tun

27 Einen inspirierenden Film sehen

28 Den Sonnenaufgang oder -untergang bewusst beobachten

29 Ein gutes Hörbuch oder Podcast hören

30 Eine kleine Wanderung unternehmen

31 Zeit im Freien verbringen und die Natur wahrnehmen

32 Unbekannte Wege gehen

33 Einen alten Freund kontaktieren

34 Einem Fremden ein Lächeln schenken

35 Bewusst und wachsam den Tag wahrnehmen

36 Jemandem eine Freude bereiten

37 Jemanden freundlich grüßen

38 Eine neue Perspektive einnehmen (z. B. von oben von einen Berg oder Hügel schauen)

- 39 Ein angenehmer Duft zum Einatmen
- 40 Rückenübungen machen
- 41 Ausmisten und Freiraum schaffen
- 42 Mandalas ausmalen
- 43 Einen Traum oder Wunsch aufschreiben
- 44 Eine wohltuende Massage genießen
- 45 Eine Beziehung aktiv gestalten
- 46 Jemandem ein Geschenk machen
- 47 Ein Buch lesen und eintauchen
- 48 Bewusst Trinkgeld geben und Dankbarkeit zeigen
- 49 Zeit mit Familie und Freunden verbringen
- 50 Ein kleines Do-it-yourself-Projekt starten
- 51 Aus vollem Herzen lachen
- 52 Ein Kompliment aussprechen
- 53 Das Erreichen eines Ziels feiern
- 54 Dich mit deinem Haustier beschäftigen
- 55 Eine Entscheidung erfolgreich umsetzen
- 56 Deine Lieblingsmusik hören
- 57 Ein neues Rezept ausprobieren

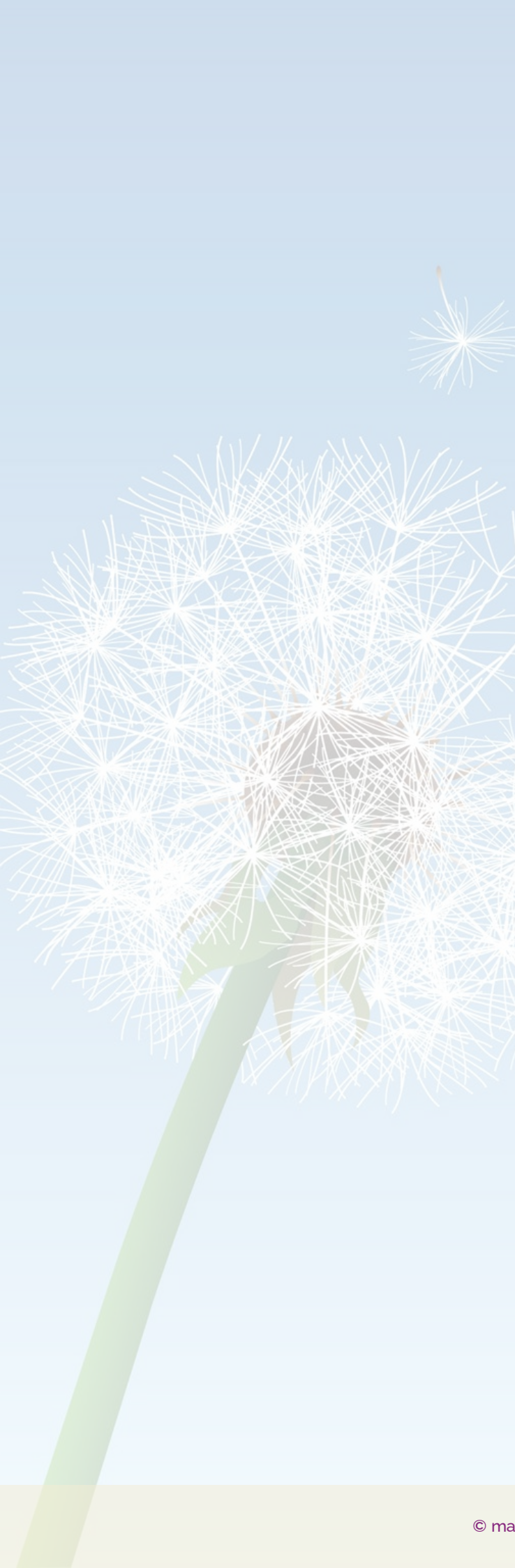




- 58 Für dich selbst Rat suchen
- 59 Positive Pläne für die Zukunft schmieden
- 60 Die Schönheit in den kleinen Dingen im Alltag erkennen
- 61 Frisches Wasser trinken
- 62 Tagträumen, um zur Ruhe zu kommen
- 63 Ein Stück Schokolade genießen
- 64 Zeit für erfüllte Intimität haben
- 65 Dein Zuhause bewusst genießen
- 66 Geduldig zuhören
- 67 Eine Fahrradtour machen
- 68 Ein gutes Essen auswärts genießen
- 69 Deinem Hobby nachgehen
- 70 Neue Reiseziele entdecken
- 71 Ein Museum besuchen
- 72 Jemandem für seine Unterstützung danken
- 73 Mit Kindern Zeit verbringen
- 74 Einen Moment des Glücks bewusst erleben
- 75 In ein Feuer schauen und entspannen
- 76 Dir selbst verzeihen und Frieden schließen

- 77 Zusammen kochen und genießen
- 78 Ein neues Instrument lernen
- 79 Einem anderen eine lustige Geschichte erzählen
- 80 Eine alte Aufgabe endlich abschließen
- 81 Tanzen und dich frei fühlen
- 82 Morgens bewusst frische Luft einatmen
- 83 Etwas mit anderen teilen
- 84 Die Sonne auf der Haut spüren
- 85 Dem Rauschen von Wasser lauschen
- 86 Jemanden zum Kaffee einladen
- 87 Dir eine Massage gönnen
- 88 Ein kleines Gartenprojekt beginnen
- 89 Genug Zeit für Herzensdinge finden
- 90 Eine wohltuende Dusche genießen
- 91 Bewusst Entspannungsübungen machen
- 92 Lieblingssportarten trainieren
- 93 Kreativ werden und malen oder schreiben
- 94 In die Stille eintauchen
- 95 Freizeit für dich selbst nutzen ("Me-time")





- 96 Den Tisch schön decken
- 97 Dich selbst im Spiegel anlächeln
- 98 Die Wohnung neu dekorieren
- 99 Einen Spaziergang im Regen machen
- 100 Einen Konflikt konstruktiv lösen
- 101 Etwas Neues lernen und wachsen
- 102 Blumen kaufen und Freude daran haben
- 103 Gedanken in einem Tagebuch festhalten
- 104 Auf eine gesellige Feier gehen
- 105 Die Sterne betrachten
- 106 Der Stille lauschen
- 107 Etwas Altes reparieren und ihm neues Leben geben
- 108 Deine Fähigkeiten bewusst einsetzen
- 109 Vorurteilsfrei auf neue Menschen zugehen
- 110 In den Himmel schauen und träumen
- 111 Ein Gebet sprechen oder meditieren



Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach



DANKE!

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, in diese Liste hineinzuschauen. Ich hoffe, du findest darin kleine Kraftquellen, die dir den Alltag leichter machen. Denk daran: Es sind oft die kleinen Momente, die den größten Unterschied machen.

Alles Gute und viel Freude beim Entdecken deiner Kraftspender!

Marion

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Wenn dir diese Liste gefallen hat und du noch mehr Impulse für mehr Leichtigkeit und Resilienz im Alltag möchtest, freue ich mich, von dir zu hören! Bleib auf dem Laufenden und lass uns gemeinsam Wege finden, wie du gestärkt durchs Leben gehst.

(+49) 711 – 577 00 647
impulse@marion-wandke.de
www.marion-wandke.de

© Marion Wandke
Mahatma-Gandhi-Str. 23
70376 Stuttgart



Bildnachweis:
chrupka – stock.adobe.com
Patrick – stock.adobe.com

