

Jesus wendet sich uns zu:

„Weshalb macht Ihr Euch so viele Sorgen? Seht Euch die Blumen auf den Feldern an? Nicht einmal König Salomo in all seiner Pracht war so herrlich gekleidet, wie irgendeine von ihnen. Wenn aber Gott sogar die Feldblumen so schön wachsen lässt, die heute blühen und morgen schon verwelkt sind, meint Ihr nicht, dass ER sich um Euch noch viel mehr kümmern wird. Darum sorgt Euch nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. Und Gott wird auch morgen für Euch sorgen. Dein Leben ist heute.“

(nach Mt 6,28-34)



@JHofmann

Und dies soll Dir zum Segen sein:

Danke,
für meinen Alltag.

Danke,
dass ich Arbeit habe, die sinnvoll ist.

Danke,
dass ich ein Dach über dem Kopf habe, Essen, Kleidung.

Danke
für meine Kollegen und Kolleginnen, die mich
unterstützen, mir beistehen, Alltag mit mir teilen.

Halte DeiNe schützende Hand über mich.

DU bist da.

DU gehst mit mir.

Danke.

@pixabay/kesie91

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

*Der Alltag hat
mich wieder!*



@pixabay/katja_Kolonna

Rhythmus verspricht
Normalität und Halt im Chaos.



©pixabay/Surprising_Media

Urlaub: ein Reset des Alltags?

Die freie Zeit im Sommer ist für mich immer wieder auch eine Zeit des Innehaltens.

Ich hinterfrage mein Leben, meinen Alltag, meine Routinen:

- * Wie kann ich meinen Alltag besser strukturieren?
- * Welche Prioritäten möchte ich setzen?
- * Was ist mir in der Arbeit wichtig?

Pläne werden geschmiedet. Vorsätze formuliert.

Mit viel Motivation kehre ich aus dem Urlaub zurück.

Und dann — hat mich der Alltag wieder!

Ich staune manchmal, wie schnell ich wieder im alten Trott bin.

Zwei Gedanken:

1. Der Alltag, meine gewohnten Routinen und Abläufe geben mir Halt und Sicherheit. Ich muss nicht alles umkrempeln, vieles funktioniert.
Gewohnheiten und Strukturen tun mir gut.
2. Es gibt Dinge, die mich stören, bzw. die mir fehlen.
Vielleicht nicht viele oder große Dinge, aber Kleinigkeiten in meinem Alltag.

Wieso fällt es so schwer, Dinge zu ändern?

Kann ich meinem Alltag etwas hinzufügen?

RITUAL:

- Stell Dir vor, Du bist auf einer Anhöhe und betrachtest Deinen Alltag mit Abstand:
Was möchtest Du schon länger gerne hinzufügen, damit Dein Alltag einen anderen Glanz bekommt.
- Stell Dir eine konkrete Sache vor, so konkret wie möglich.
Finde einen Satz dafür.
- Wie würdest Du Dich fühlen, wenn diese Sache anders/ neu in Deinen Alltag wäre? Merke Dir dieses Gefühl.
- Schaffe Dir ein Erinnerungszeichen (eine Muschel aus dem Urlaub in Deiner Hosentasche, ein Stück Wolle am Schlüsselbund...)
- Sei nicht so hart zu Dir selbst, wenn Du es nicht umsetzen kannst.
- Bleib dran. Es genügt, Dich immer wieder zu erinnern.



©pixabay/wonderwoman627