

Hier
&
Jetzt

ANNINA BAER

INNEHALTEN, WAHRNEHMEN UND VERÄNDERT WEITERGEHEN IDEEN FÜR DEINEN ALLTAG

WENN WIR NICHT GERADE IM ALLTAGSTROTT GEFANGEN SIND, GEHEN WIR OFT ABGELENKT UND GESTRESST DURCHS LEBEN. WAS KANN HELFEN, UM DIE GEGENWART SO RICHTIG WAHRZUNEHMEN UND ZU GENIESSEN? UNGLAUBLICH, SCHON WIEDER IST EINE WOCHE AN UNS VORBEIGEZOGEN. WIE KANN DIE ZEIT SO SCHNELL VERGEHEN? IM HEKTISCHEN ALLTAG NEIGEN WIR DAZU, DAS HIER UND JETZT ZU VERPASSEN. STÄNDIG SIND WIR VON ABLENKUNGEN UMGEBEN. WIR HETZEN DURCH DEN TAG, OHNE WIRKLICH PRÄSENT ZU SEIN UND FÜHLEN UNS HOHL. INMITTEN DIESES TRUBELS GILT ES, IMMER WIEDER BEWUSST INNEZUHALTEN.

UM EINEN GESÜNDEREN LEBENSRYTHMUS ZU FINDEN, MÜSSEN WIR UNS ZUNÄCHST MIT UNSEREM FOKUS BESCHÄFTIGEN: WORUM GEHT ES UNS WIRKLICH? WOLLEN WIR EINFACH KURZ «AUFATMEN», UM DANACH IM GLEICHEN TEMPO WIEDER WEITER ZU RENNEN? EINFACH EIN BISSCHEN WENIGER TERMINE? ODER SIND WIR BEREIT, DER RASTLOSIGKEIT WIRKLICH DAS ENDE ANZUSAGEN UND UNS AUF DAS WESENTLICHE ZU BESCHRÄNKEN? DIE LÖSUNG AUF UNSERER HEKTIK IST NICHT MEHR ZEIT. DIE LÖSUNG LIEGT DARIN, DAS LEBEN ZU ENTSCHEUNIGEN. IM HIER UND JETZT ZU LEBEN HEISST, DA ZU SEIN UND WACH IM AUGENBLICK. WAS UNSERE AUFMERKSAMKEIT GEWINNT, NEHMEN WIR BEWUSST WAHR. UND WORAUF WIR UNS BEWUSST FOKUSSIEREN, ENTSCHEIDET, IN WELCHE RICHTUNG SICH UNSER LEBEN BEWEGT.

DIESER ENTSCHEUNIGTE LEBENSSTIL HAT UNS JESUS VORGELEBT. ER HAT NICHT NUR IM ALLTAG IMMER WIEDER INNEGEHALTEN, MENSCHEN UM SICH BEWUSST WAHRGENOMMEN UND SICH FÜR SIE ZEIT GENOMMEN, SONDERN ER HAT SICH STETS AUCH AUF DAS WESENTLICHE FOKUSSIERT: IN VERBINDUNG BLEIBEN MIT GOTT DEM VATER.

7 IDEEN FÜR KLEINE «HIER & JETZT»-MOMENTE IM ALLTAG

DIESE IDEEN KÖNNEN HELFEN, UM MOMENTE DER GEGENWART BEWUSST ZU ERLEBEN UND IHNEN ZU ERLAUBEN, UNSEREN FOKUS ZU VERÄNDERN.

ATEMBERAUBENDE SCHÖPFUNG

WENN DU DRAUSSEN BIST: BLEIBE AN EINER SCHÖNEN STELLE STEHEN UND ATME BEWUSST EIN UND AUS. GENIESSE DIE SCHÖPFUNG IN VOLLEN ZÜGEN.
WAS SCHÄTZT DU GERADE BESONDERS DARAN?

KURZE STANDORTBESTIMMUNG

WENN DU ARBEITEST: NIMM DIR AUCH ZWISCHEN DEINEN PAUSEN MOMENTE, IN DENEN DU DICH KURZ FRAGST: WO STEHE ICH GERADE? WIRKE ICH AUS DER RUHE ODER AUS DER HEKTIK HERAUS? WÄGE AB, OB DU «AUF KURS» BIST ODER OB DU DEINEN «MODUS» ANPASSEN MÖCHTEST.

BLÜHENDE SCHÖNHEITEN

WENN DU IN DER NATUR SPAZIERST: PFLÜCKE EINEN BLUMENSTRAUSS MIT BLUMEN, DIE AM WEGRAND WACHSEN. WIE LANGE WACHSEN UND GEDEIHEN SIE WOHL SCHON, UM DIR EINE FREUDE ZU MACHEN?

KONTAKTPÜNKTTCHEN

WENN DU AN JEMANDEN DENKST, DER DIR AM HERZEN LIEGT: NUTZE DIESEN GEDANKEN ALS INSPIRATION FÜR EINE KLEINE, SPONTANE KONTAKTAUFNAHME. RUFE KURZ AN, UM ZU SAGEN, DASS DIE PERSON DIR WICHTIG IST. SCHREIBE EINE NACHRICHT, SCHICKE EIN BILD ODER BRING AM FEIERABEND ETWAS KLEINES VORBEI.

AKTIVE WARTEZEITEN

WENN DU AM WARTEN BIST: NUTZE DIE ZWISCHEN-ZEITEN IM ALLTAG UND WARTE «AKTIV», STATT DIESE NUR ALS ÜBERBRÜCKUNG ABZUSTEMPELN. LERNE AUCH LANGWEILE AUSZUHALTEN. WELCHE GEDANKEN KOMMEN IM WARTEN HERVOR? WELCHEN IMPULSEN MÖCHTEST DU NACHGEHEN?

GRÜEZI, HOI ODER TSCHÜSS

WENN DU ANDEREN BEGEGNEST: NIMM IMMER WIEDER EINMAL EINE VORBEIGEHENDE PERSON BEWUSST WAR UND GRÜSSE SIE HERZLICH. WIE REAGIERT SIE DARAUF?
WAS LÖST DAS IN DIR AUS?

NEUES AUSPROBIEREN

WENN ES IN DIR KRIBBELT (AUCH WENN NUR GANZ LEICHT): DANN NUTZE DIESE MOMENTE, UM ETWAS NEUES AUSZUPROBIEREN. EIN NEUES GETRÄNK, EINEN NEUEN LADEN, EINE ANDERE HEIMWEG-ROUTE, EINE ANDERE ART VON GEBET, EIN NEUES REZEPT ODER LERNE SOGAR ETWAS, WAS NEU FÜR DICH IST. WIE FINDEST DU DAS NEUE?

LASS UNS IMMER MEHR «HIER & JETZT»-MOMENTE EINNEHMEN UND NUTZEN. DIESE KOSTBAREN AUGENBLICKE KÖNNEN UNS INSPIRIEREN UND EIN ANTRIEB SEIN, DER UNS WEITER VORWÄRTSGEHEN LÄSST,
UM DAS LEBEN IN FÜLLE ZU ENTDECKEN.