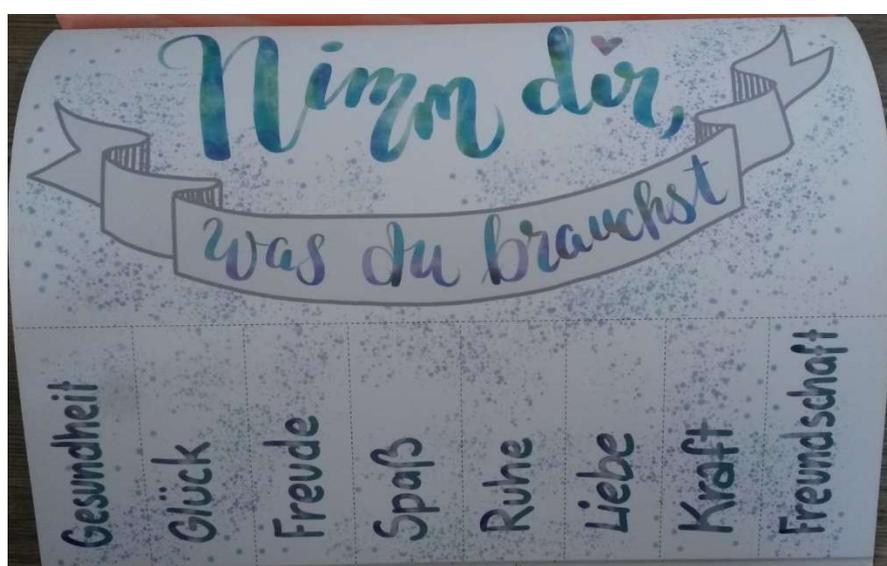


# ZUSAMMENHALT.ZUVERSICHT – Ausgabe 02/2020

*In der aktuellen Zeit ist es ganz schön schwierig, die kleinen Glücksmomente zu spüren, Innezuhalten und neben der Angst und Sorge in diesen Tagen den Zusammenhalt, das Miteinander (mit Abstand) zu schätzen und das eigene persönliche Glück mit Achtsamkeit zu behandeln. Was sind kleine Glücksmomente? Das kann ein guter Zeitungsartikel sein, ein schöner Waldspaziergang, ein lustiges Telefonat mit einer Freundin, die Freude- das man weiterhin gesund ist, die Zufriedenheit- dass die Kinder den Schulstoff zuhause gut meistern u.v.m. Wir stehen gerade vor der Herausforderung diese kleinen Momente achtsam wahrzunehmen, um nicht in ein schwarzes, einsames Loch zu fallen. Die neuen Medien ermöglichen uns auf viele Arten Kontakt zu halten, damit wir weiterhin unsere Glücksmomente miteinander teilen können. Nichtsdestotrotz möchte ich heute eine ältere Methode, nämlich den Aushang wieder in die Köpfe bringen, den wir auch heutzutage wieder vermehrt an Laternenmasten oder der Bushaltestelle sehen, wenn wir achtsam durch die Stadt gehen.*



## Viel Spaß beim persönlichen Glück Suchen, Finden und Weitergeben:

- Eine Übung zum Innehalten: Ich spüre mich einmal ganz bewusst im Alltag, atme bewusst und langsam ein und aus, nehme meine Umgebung bewusst wahr und fühle in mich hinein, wie es mir geht. Schließe die Augen, höre die Geräusche um mich herum und nehme alles einfach wahr, ohne es zu bewerten. Lass das jetzt, einfach jetzt sein und bin im Augenblick ganz bei mir. Wiederhole diese Übung gerne jederzeit zur Entschleunigung und Besinnung.
- Was brauche ich gerade besonders? Was tut mir gut? Was bedeutet Glück für mich?
- Was für einen Aushang könnte ich für mich oder meinen Mann, meine Familie, meine Kinder, meine Patenfamilie, meine Nachbarn etc. und meinen Alltag entwerfen, um mich an meine wichtigen Werte und Glücksmomente zu erinnern und achtsam mit mir selbst zu sein? (Beispiele siehe unten aus dem Buch „Verteile Glück.Abreiszettel, die Freude schenken“ von Susanne Wicke)

