

# Die Macht der kleinen Schritte



**Immer wieder hat uns der alltägliche, allwöchentliche und allmonatliche Wahnsinn fest im Griff.**

## **Schlechtes Gewissen?**

Ob nun Überstunden im Job oder Kurzarbeit, (Teil)Lockdown, Quarantäne oder sich kümmern um Menschen, den es nicht gut geht? Nicht nur die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff.

## **Trotzdem nicht gut genug?**

Manchmal sind wir trotz allem Engagement nicht gut genug für diese Welt. Wir tun viel, manchmal auch zu viel. Und trotzdem vernachlässigen wir den wichtigsten Menschen in unserem Leben: Uns selbst.

Die Herausforderung besteht darin, sich täglich aufs Neue mit dem Fernstudium und all den anderen Dingen auseinanderzusetzen. Wenn wir uns kontinuierlich hinterfragen, kommen wir weiter. Daneben ist es wichtig, sich regelmäßig Pausen zu gönnen, um nicht auszubrennen, sondern kreativ und leistungsfähig zu bleiben.

## **Wir erreichst du deine Ziele?**

Schritt für Schritt – mit einem Adventskalender. In winzigen, etwas größeren oder auch mal in riesigen Schritten. Im Supermarkt werden bereits Adventskalender verkauft. Könnt ihr die Zeit und bastele dir einen eigenen. Wenn du meinst, dass du nicht kreativ bist oder nicht so viel Zeit investieren möchtest, dann kaufe dir einen fertigen und pimpe ihn auf.

24 Streichholzschachteln, eine Kordel mit 24 Säckchen, 24 Klopapierrollen, kleine Tafeln Schokolade oder oder oder. Einen fertigen gekauften Adventskalender mit 24 Türchen ergänzt du einfach, indem du 24 kleine Zettel faltest, die du zuvor beschriftest und diese dann auf die Klappchen klebst.

Werde kreativ: Mit 24 kleinen Belohnung und bis zu 24 to dos. Gönnen wir uns nach getaner Arbeit eine wohlverdiente Belohnung.

Warum 24 Belohnungen? Weil du es dir Wert bist. DU allein du bist der wertvollste Mensch in deinem Leben.

Warum bis zu 24 to dos? keine Überforderung, denke an schöpferische Pausen. Pack dir kleine Päckchen, die dich anspornen, statt zu überfordern.

### Was kommt in meinen persönlichen Adventskalender?

24 Belohnung und nur 12 Aufgaben. Natürlich musst du nicht bis zum 1. Dezember warten. Wenn du magst, dann ergänze deinen Adventskalender so, dass du schon heute ein Türchen öffnen kannst und auch bis ins neue Jahr mit Aufgaben und Belohnungen versorgt bist.

Beispiele gefällig?

#### Belohnungen:

- ☛ ein Spaziergang im Wald
- ☛ ein Spaziergang am See
- ☛ ein entspanntes Vollbad bei Kerzenschein und mit superschönem Schaum.
- ☛ einen selbst gebackenen Baumkuchen
- ☛ eine Tasse heiße Schokolade mit Sahne
- ☛ einen neuen Rucksack für mein Notebook

#### To dos:

- ☛ Die längst überfällige Fallaufgabe in 5 Etappen abschließen und sie bis Ende Dezember einschicken.
- ☛ Literaturrecherche für meine Hausarbeit in 3 Etappen
- ☛ Bücherregal aufräumen bzw. ausmisten und mindestens 10 Bücher verschenken bzw. in einem Karton „zu verschenken“ an die Straße stellen
- ☛ Die Steuererklärung 2020 vorbereiten

#### Ausreden?

Ich kann es nur immer wiederholen. Gute, sehr gute, weniger gute und verdammt schlechte Ausreden gibt es genug. Offenbar sind viele von uns gut darin trainiert, ständig kreativ zu sein und regelmäßig neue Ausflüchte zu finden. Doch durch niederschmetternde Gefühle, mit denen ich mich selbst schlecht mache, z. B. wie faul ich bin, schränke ich mich noch mehr ein.

Das heißt: Mein schlechtes Gewissen plagt mich. Unaufhörlich, immer wieder. Der Tag hat 24 Stunden. Hätte ich doch davon ... STOPP!

Triff, sofern du es tatsächlich möchtest, jetzt deine Entscheidung. Was überfordert dich?

#### vertiefender Literaturtipp:

- ☛ Dispenza, J. (2012). Ein neues Ich. Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. Burgrain: KOHA.