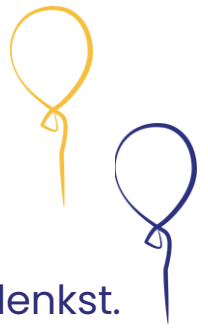




Dein idealer

Tag



Wie dein Tag aussieht, sagt mehr über dein Leben als du denkst.

Viele Menschen wachen morgens auf und wissen: Heute ist wieder so ein Tag – voller To-dos, Verpflichtungen und Routinen. Man funktioniert. Aber man spürt sich nicht.

Was wäre, wenn du dir einen Tag ganz ohne Einschränkungen vorstellen dürftest? Einen Tag, an dem alles möglich ist. Ein Tag, an dem du dich leicht, lebendig und genau richtig fühlst. Ein Tag, der sich so gut anfühlt, dass du ihn am liebsten in dein persönliches Lebensmuseum aufnehmen würdest.

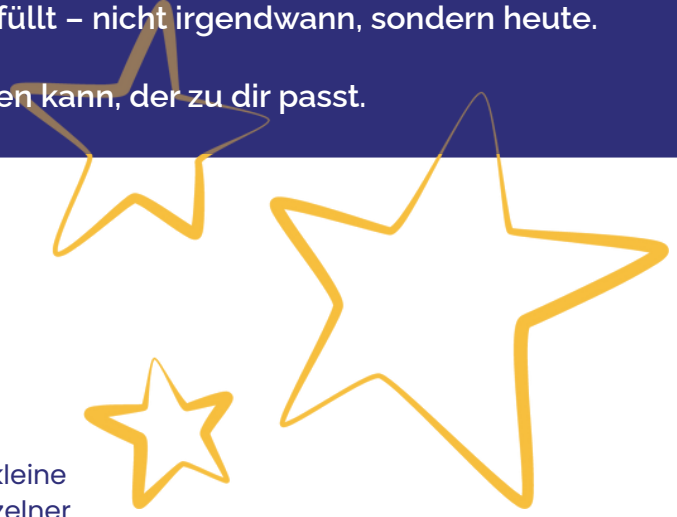
In diesem Leitfaden geht es genau darum. Inspiriert von Barbara Shers Konzept des idealen Tages und John Streleckys Frage nach dem Museumstag, nehmen wir uns Zeit, zu entdecken:

Was dir wirklich wichtig ist und was dich erfüllt – nicht irgendwann, sondern heute.

Und wie sich ein Tag anfühlen kann, der zu dir passt.

Du wirst schreiben, träumen, lachen – vielleicht auch nachdenken. Und du wirst etwas in dir wiederfinden, das du vielleicht lange nicht gespürt hast: eine klare Vorstellung davon, wie sich dein Leben anfühlen darf.

Bereit? Dann begleite ich dich jetzt auf eine kleine Reise. Denn manchmal reicht ein einzelner Tag – um sich an das ganze Leben zu erinnern.



Nimm dir etwas Zeit für dich. Ein ruhiger Moment. Papier und Stift. Vielleicht ein Kaffee oder Tee. Das hier ist keine To-do-Liste. Das hier ist dein Leben – so wie es sich wirklich gut anfühlt.

Stell dir vor, du wachst auf – und alles ist möglich. Keine Termine, keine Pflichten, keine Einschränkungen. Nur du. Und ein Tag, der genau zu dir passt.

Schreib mal auf:

Wie dein idealer Tag aussieht und beantworte die folgenden Fragen – ohne Zensur und ohne Bewertung.

Schreib so, als würdest du diesen Tag wirklich erleben. Nutze die Gegenwartsform („Ich wache auf und...“, „Ich gehe...“, „Ich fühle...“). Lass die Gedanken fließen – auch, wenn es sich erst komisch anfühlt.



Ale

Morgens

- Wann wachst du auf? Von allein oder wirst du geweckt?
- Was ist das Erste, das du siehst oder hörst?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Wo bist du – und wer ist bei dir (oder eben nicht)?
- Was tust du in der ersten Stunde deines Tages?

Tagsüber

- Wie verbringst du den Tag?
- Was tust du mit Freude, Leichtigkeit, Energie?
- Was ist deine „Arbeit“ – wenn du sie nicht Arbeit nennen müsstest?
- Womit verbringst du Zeit? Mit Menschen? Draußen? Kreativ? Ruhig? Aktiv?
- Was vermeidest du bewusst?

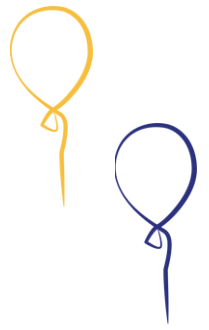
Abends

- Wie klingt dein Tag aus?
- Was gibt dir ein gutes Gefühl am Ende des Tages?
- Wofür bist du dankbar?
- Was denkst du, kurz bevor du einschläfst?



Reflexion

Was zeigt dir dein idealer Tag?



Du hast jetzt deinen idealen Tag aufgeschrieben. Nicht den perfekten, glatten, optimierten Tag, sondern den echten. Den, der dir zeigt, was dir wirklich wichtig ist.

Vielleicht war er überraschend einfach.
Vielleicht ungewohnt mutig.
Vielleicht sogar ein bisschen verrückt.

Egal wie es war – nimm dir jetzt einen Moment, um darüber nachzudenken:

Reflexionsfragen

- Was zieht sich wie ein roter Faden durch deinen Tag?
- Welche Gefühle waren besonders präsent?
- Was war nicht Teil deines Tages – und ist das vielleicht besonders wichtig?
- Was davon erlebst du heute schon in deinem Alltag – bewusst oder unbewusst?
- Und: Was fehlt dir noch?



Der Museumstag

Jetzt stell dir vor:

Heute – genau dieser Tag – wird ausgestellt im Museum deines Lebens.

Wäre das ein Tag, den du mit Stolz zeigen würdest?

Ein Tag, der dich wirklich repräsentiert?

Ein Tag, bei dem du sagst: „Ja, so fühlt sich mein Leben an. Und das bin ich.“

Wenn du zögerst – keine Sorge. Du musst nicht alles verändern. Aber du kannst beginnen. Vielleicht mit einem Gedanken. Einer Entscheidung. Einer kleinen Handlung. Heute, denn jeder Museumstag beginnt mit einem Moment der Ehrlichkeit – und dem Mut, ihn zu gestalten.

Ale*

Nächster Schritt

Wenn du möchtest, kannst du dir jetzt deinen heutigen Tag anschauen – und eine kleine Veränderung vornehmen. Etwas, das dich deinem idealen Tag ein kleines Stück näher bringt.

Vielleicht ist es ein Nein. Vielleicht ein Ja. Vielleicht ein Lächeln für dich selbst.



Und jetzt? Ein kleiner Schritt Richtung

Mehr Du

Vielleicht hast du beim Schreiben etwas in dir gespürt. Etwas, das du lange nicht mehr wahrgenommen hast. Eine Idee, ein Bild, ein Gefühl von dir selbst – echter, klarer, lebendiger.

Der perfekte Tag, den du dir aufgeschrieben hast, muss nicht sofort Wirklichkeit werden. Aber er kann ein Kompass sein, ein innerer Wegweiser, der dir zeigt, wohin du eigentlich willst. Und genau damit beginnt Veränderung.

Nimm dir heute eine Sache vor:

Etwas Kleines, Konkretes, Reales. Etwas, das dich deinem idealen Tag ein winziges Stück näher bringt.

Ein Gespräch, das du suchst.

Ein Nein, das du heute aussprichst.

Eine Pause, die du dir gönnst – ohne Rechtfertigung.

Oder einfach ein Gedanke, den du bewusst pflegst: „Ich darf mein Leben so gestalten, wie es zu mir passt.“

Du musst nicht alles ändern. Aber du darfst heute beginnen.

Kennenlerngespräch

Und wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen, dein persönliches Museum weiter zu gestalten und deine Herzenswünsche zu entdecken – dann begleite ich dich gern auf deinem Weg. Auf deinem Weg zu ein Stück mehr Du

Schreib mir gern oder ruf mich an und wir vereinbaren einen Termin für ein kostenloses Kennenlerngespräch, ich freue mich auf dich.



Bonus

Der innere Schweinehund – und warum kleine Schritte der Schlüssel sind

Vielleicht kennst du diese Stimme in dir, die sagt: „Das bringt doch sowieso nichts.“, „Das klappt bei dir eh nicht.“, „Fang morgen an.“ – Das ist dein innerer Schweinehund. Er meint es nicht böse, nein er will dich nur vor Enttäuschung, Anstrengung oder Überforderung schützen. Was hilft? Keine Brechstange. Kein radikaler Neustart, sondern: kleine, machbare Schritte. Denn jeder noch so kleine Schritt ist ein Signal an dich selbst: „Ich bewege mich.“ Und Bewegung bringt Veränderung – nicht Perfektion.

Merke dir: Der innere Schweinehund hat keine Chance gegen echte Freude. Gegen kleine Erfolge. Gegen spürbare Schritte in dein echtes Leben. Also frag dich nicht: „Wie schaffe ich alles?“ Frag dich lieber: „**Was ist heute ein kleiner Schritt in Richtung Ich?**“