

Ihre Ritualinventur

Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie, welche Rituale Sie in Ihrem Leben wirklich bereichern und welche Sie eher belasten. Schreiben Sie - wenn möglich - auch auf, warum das für Sie so ist. Nutzen Sie für diese Übung den Vordruck auf der nächsten Seite.

1. Notieren Sie Rituale, die Ihnen guttun, Sie erfüllen und die Sie bewusster und gezielter oder sogar häufiger praktizieren möchten.
Setzen Sie einen ★ vor dieses Ritual und ergänzen Sie, was Sie sich dafür (wieder) vornehmen.
2. Notieren Sie Rituale, die für Sie belastend oder inhaltsleer geworden sind und von denen Sie sich trennen möchten.
Streichen Sie das alte Ritual durch und notieren Sie kurz, warum Sie sich davon trennen möchten.
3. Notieren Sie Rituale, die Sie in der bisher erlebten Form eher belastet haben, die Sie aber nicht vermeiden können. Versuchen Sie, ihnen eine neue Bedeutung zu geben oder sie so zu verändern, dass Sie sich damit wohler fühlen.
Kennzeichnen Sie sie mit einem ! und machen Sie sich Notizen, wie Sie in Zukunft damit umgehen möchten.
4. Notieren Sie Rituale, die Sie in Ihr Leben integrieren möchten oder die Sie vor langer Zeit schon einmal mit viel Freude verfolgt haben.
Setzen Sie davor einen 😊 und notieren Sie, wann und wie Sie konkret mit Ihrem neuen Ritual starten möchten.

Ihre Ritualinventur – Beispiele

	Schritt 1: Ihre Rituale im beruflichen sowie Ihrem privaten Umfeld	Schritt 2: Ihre Möglichkeiten - Wie werden Sie dieses Ritual konkret umsetzen?
★	Mittagspausen sind wichtig!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich achte in Zukunft auf meine gesunde Ernährung! ■ Ich verlasse für mindestens 30 Minuten das (Home-)Office und gehe nach draußen.
★	Frische Luft tut mir gut!	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jede Stunde öffne ich 1 x das Fenster. ■ Ich achte darauf, dass es im (Home-)Office nicht zu warm ist.
---	Ich schaue direkt nach dem Aufwachen in meine Firmenmails.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Es tut mir nicht gut, wenn ich mir morgens keine Zeit für mich und meinen persönlichen Start in den Tag nehme. Ich möchte den Tag mit einem Bewusstsein für mich selbst starten.
!	Ich muss die Ablage erledigen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mein Zeitaufwand für die Suche nach Unterlagen wird weniger, wenn ich die Ablage umgehend erledige und auch mein Team findet Unterlagen leichter.
😊	Klavierspielen hat mich immer beruhigt	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich werde jeden Mittwochabend eine Stunde an meinem Klavier sitzen und der Familie etwas vorspielen.

Ihre Ritualinventur – Ihre Übung

	Schritt 1: Ihre Rituale im beruflichen sowie Ihrem privaten Umfeld	Schritt 2: Ihre Möglichkeiten - Wie werden Sie dieses Ritual konkret umsetzen?