

## Rituale geben Halt in schwierigen Lebenssituationen

Die momentane Lebenssituation ist für alle eine Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass wir den Halt nicht verlieren. Eine Möglichkeit ist, Rituale im Alltag bewusst einzuplanen. Rituale geben uns Sicherheit und bringen uns zur Ruhe. Vorfreude und allein der Gedanke an sie führt häufig schon zu körperlicher Entspannung. Ausprobieren lohnt sich!

### **Morgenritual - das Blaue vom Himmel wünschen**

Nimm dir fünf Minuten Zeit und wünsche dir «das Blaue vom Himmel». Was immer es auch ist, sei es noch so unrealistisch. Träume und wünsche wie eine sprudelnde Quelle. Stell dir vor, was für ein toller Tag heute ist und sei dankbar.

### **Schöne Momente sammeln und sich selbst damit beschenken**

Notiere dir mehrere Tage lang, in welchen Augenblicken du besonders fröhlich und glücklich warst. Vielleicht war das ein Spieleabend mit der ganzen Familie oder als du einen Spaziergang in der Natur gemacht hast. Jeder Mensch empfindet andere Momente als sehr schön. Plane solche Momente fest in deinen Alltag ein. Mache ein Ritual daraus, dass du bewusst geniessen kannst.

### **Tagebuch**

Schreibe am Ende eines jeden Tages mindestens 3 Dinge auf, wofür du dankbar bist. Am Anfang mag das schwer sein, aber mit der Zeit wirst du immer mehr entdecken. Das löst bei dir positive Gefühle aus.

### **Positiv-Liste anlegen**

Wenn alles schief läuft, fällt es oft schwer, sich an die guten Dinge im Leben zu erinnern. Einerseits überwiegt das Negative, andererseits werden positive Dinge schnell zur Selbstverständlichkeit. Stelle dir eine Liste zusammen, die dir in Erinnerung ruft, was in deinem Leben gut läuft und dir Freude macht. Diese Liste kannst du nur in Gedanken führen oder von Hand schriftlich verfassen. Auch diese Liste stärkt dich positiv im Alltag.

### **Visualisieren**

Eine mentale Methode, die in schwierigen Lebenssituationen enorm unterstützend wirkt, ist das Visualisieren. Immer wieder stellst du dir zum Beispiel vor wie du mit der eigenen Familie ausgelassen über einer blühenden Wiese läufst oder wie du im nächsten Sommer ohne Maske deine Freunde umarmen wirst und mit ihnen unbeschwert eine Grillparty feierst. Wenn dich dann im Alltag negative Gedanken belasten, holst du dir dieses Bild in Erinnerung.



*Bildquelle: pexels.ch*

Schüpfheim, 16.11.2020

### **Kontakt**

BBZN Schüpfheim, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, [www.bbzn.lu.ch](http://www.bbzn.lu.ch)  
Andrea Bieri, 041 485 88 40, [andrea.bieri@edulu.ch](mailto:andrea.bieri@edulu.ch)