

# WECHSELWIESE

## Neugierde

- Was kannst Du heute anders machen als sonst?
  - Was kannst Du heute entdecken?
  - Mit welchen Fragen kannst Du heute etwas Neues über jemanden erfahren?
- 

## Schenken

- Wer könnte sich heute über ein Geschenk (materiell oder immateriell) freuen?
  - Was hast Du im Überfluss, das jemanden anders helfen könnte?
  - Wem könntest Du heute zum ersten Mal z.B. ein Lächeln schenken?
- 

## Mutig

- Was kannst Du heute mit Mut angehen, wovor Du dich sonst gerne drückst?
  - Was macht Dich mutig?
  - Wer ist für Dich ein gutes Vorbild für Mut im Alltag?
- 

## Mitgefühl

- In welchen Situationen kannst Du heute mehr Mitgefühl zeigen?
  - Wann und bei wem fällt es Dir leicht, Mitgefühl zu empfinden?
  - Wann wird Dir gegenüber Mitgefühl an den Tag gelegt? Wie fühlt sich das an?
- 

## Stolz

- Worauf bist Du stolz?
  - Wie leicht fällt es Dir, auf Erfolge oder Stärken stolz zu sein?
  - Ist Erfolg für Dich eher etwas Äußeres oder etwas Inneres?
- 

## Fokus

- Worauf willst Du Dich heute fokussieren?
  - Was brauchst Du, um den Fokus aufrecht zu halten?
  - Wie balancierst Du Fokus und Aufmerksamkeit für die Umgebung?
- 

## Gelassenheit

- Welche Aufreger kannst Du heute gelassen angehen?
  - Mit welchen Tricks kannst Du gelassener reagieren?
  - Wie fühlt sich Gelassenheit im Vergleich zur normalen Reaktion an?
- 

## Sinn

- Was empfindest Du als Deinen Sinn?
  - In welchen Alltagsmomenten lebst Du für Deinen Sinn?
  - Wie kannst Du mehr Sinn in „unsinnige“ Tätigkeiten bringen?
- 

## Bewegung

- Welche Bewegung tut Dir heute besonders gut?
- Wie kannst Du heute 10% mehr Bewegung als üblich in den Tag bringen?
- Welche Veränderungen in Deinem Umfeld führen zu mehr Bewegung?