

Machen Sie mit: Unsere begleitenden Challenges

Dieses Booklet begleitet die Vortragsreihe und übersetzt die Monatsthemen in alltagstaugliche Routinen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um kleine Schritte, die sich realistisch umsetzen lassen – und die langfristig etwas verändern.

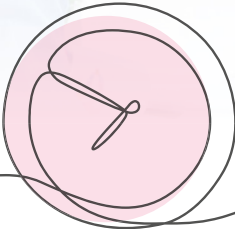


Vier Monate.
Vier Schwerpunkte.
Vier Wochenchallenges.



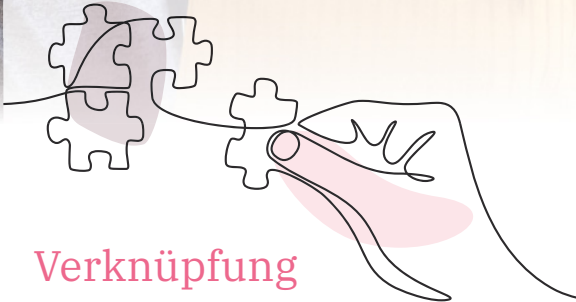
So funktioniert's

Jede Woche hat eine klare Aufgabe. Wählen Sie eine Uhrzeit oder Situation, die gut zu Ihrem Alltag passt – dann wird's leichter, dranzubleiben.



Zeitraahmen

Meist reichen 5 bis 15 Minuten am Tag. Hauptsache regelmäßig – kleine Routinen zählen mehr als gelegentliche Großaktionen.



Verknüpfung

Passende Vorträge und Übungen liefern Hintergrundwissen und konkrete Tools zur Umsetzung im Alltag.

Unsere Challenges im Oktober

Schlaf ist die Basis für Regeneration, Konzentration und mentale Stabilität. Die Challenge hilft, Abendroutinen aufzubauen und den Schlaf bewusster zu gestalten – Schritt für Schritt.

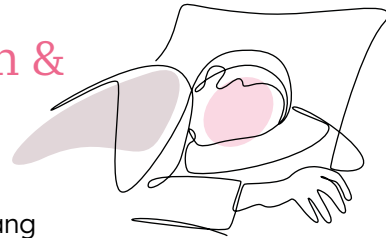
WOCHE 1

Abend-Routine aufbauen & Schlafzeit tracken

10 bis 15 Minuten Abendritual einführen:

Lesen, sanftes Dehnen, ein kurzer Spaziergang oder eine Entspannungsübung. Die Schlafenszeit notieren und morgens kurz einschätzen: Wie erholt fühle ich mich auf einer Skala von 1 bis 10?

Tipp: Gleiche Uhrzeit jeden Abend – Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.



WOCHE 3

5 Minuten Stresstagebuch am Abend

Abends 5 Minuten nehmen und kurz notieren: Was war heute stressig? Welche Gedanken kommen immer wieder? Was würde morgen helfen? Das Ziel ist nicht, alles zu lösen – sondern den Kopf zu entlasten. Was auf Papier steht, muss nicht mehr im Gedächtnis gehalten werden und lässt sich leichter loslassen.

Tipp: Ein einfaches Notizheft reicht – kein spezielles Tagebuch nötig.



WOCHE 2

Digitale Auszeit – 60 Min. vor dem Schlafen

Mindestens 60 Minuten vor dem Zubettgehen kein Handy, kein Laptop, kein Tablet. Das blaue Licht der Bildschirme hemmt die Melatoninproduktion und erschwert das Einschlafen. Nutzen Sie die Zeit für ruhige Tätigkeiten. Beobachten Sie, ob sich Einschlafzeit oder Erholungsqualität verändern.

Tipp: Handy ab 21 Uhr auf lautlos und in einem anderen Raum laden.



WOCHE 4

Dankbarkeit & Ruhe

Schaffen Sie täglich einen ruhigen Moment: morgens kurz stillsitzen, eine Mahlzeit ohne Bildschirm einnehmen oder abends in den Körper hineinspüren.

Tipp: Sammeln Sie jeden Tag drei Dinge, für die Sie dankbar sind.

