



## **Glücksmomente**

### ***In schweren Zeiten Schönes erleben und spüren***

Suchen Sie sich einen Vorschlag aus und befolgen Sie diesen. Oft braucht es dafür nur wenig Zeit – dafür aber etwas mehr Aufmerksamkeit für den Moment.

- Riechen Sie, was Sie gerne mögen
- Schauen Sie Babyphoto´s von sich oder Ihrer Partner\*in oder Großeltern oder Geschwistern an: Was fällt Ihnen auf? Welche Geschichten stecken dahinter??
- Nehmen Sie sich eine Pausen und spielen Sie Urlaub.
- Stehen Sie früher auf und beobachten Sie den Sonnenaufgang!
- Heute einmal etwas Verrücktes: Essen Sie Kuchen ohne Grund!
- Wandern im Wald - egal welches Wetter: RAUS und LAUFEN (mit 1,5m Abstand ☺)
- Probieren Sie etwas Schönes, was Sie noch nie getan haben.
- Halten Sie Ihr Gesicht in die Sonne!
- Beobachten einen Sie einen Schmetterling!
- Massieren Sie Ihre Füße!
- Heute ist Badetag: Kerzen, heiße Schokolade- oder stellen Sie es sich vor!
- Greifen Sie einen Apfel und schauen Sie, riechen Sie und nehmen Sie den Geschmack intensiv wahr.
- Viele haben immer sehr „gute Tipps“- Hören Sie lieber auf Ihr „Bauchgefühl“ und Ihre Intuition! Gut gemeint ist nicht immer wirklich gut!
- Ein Nachmittag mit Farbe/ bunte Stifte was können Sie damit anfangen?
- Füllen Sie eine große Schüssel z.B. mit Linsen, Reis oder Erbsen und lassen sie Ihre nackten Füßen darin „baden“;
- Erzählen Sie Geschichten aus Ihrer Kindheit;
- Essen Sie an nicht so guten Tagen Lieblingsgerichte;
- Nehmen Sie ein Märchenbuch und lesen Sie dieses!
- Strukturen sind zwar gut, aber gönnen Sie sich auch Ausnahmen von der Regel!

#### **Ansprechpartnerin:**

Nicola Bals  
Telefon 05241/ 99407-0  
Fax 05241/ 99407-20  
[bals@caritas-guetersloh.de](mailto:bals@caritas-guetersloh.de)

Caritasverband  
für den Kreis Gütersloh e.V.  
Sucht- und Drogenhilfe  
Roonstrasse 22  
33330 Gütersloh

21. April 2020



- Singen oder summen Sie Ihre Lieblingslieder!
- Beobachten Sie: Was können Sie von anderen Menschen lernen?
- Malen Sie ein großes Bild!
- Überlegen Sie: Was macht den Tag zu einem schönen Tag?
- Sie sind erschöpft? – Machen Sie Dinge, die Ihnen sehr viel Spaß machen und die sie schon lange nicht mehr getan haben!!!
- Zeit für Wohlfühlaktivitäten - Nehmen Sie eine Decke, legen Sie diese in Ihr Wohnzimmer und machen ein „Sommerpicknick“!
- Machen Sie eine Phantasiereise: Was macht Spaß?
- Bringen Sie Menschen zum Lachen so oft es geht!
- Denken Sie nach: Wie können Sie sich verwöhnen?
- Wann waren Sie das letzte Mal so richtig stolz auf sich?? Üben Sie sich darin und erstellen Sie innerlich ein Erfolgskonto!!!
- Überlegen Sie: Was könnte ein großes Abenteuer für Sie sein? Ist es vielleicht sogar realisierbar?
- Machen auch Sie einen Mittagsschlaf und lassen die Hausarbeit liegen!
- Ein trüber Tag: Putzen Sie sich heraus!
- Überlegen Sie: Was wollen Sie in ihrem Leben noch erleben???
- Welcher Ort schenkt Ihnen Geborgenheit? Suchen Sie diesen Ort auf mit Abstand 1,5 m ☺?
- Welcher Duft gefällt Ihnen? Riechen Sie oft daran!
- Schmieden Sie Pläne für nach Zeit nach sozialer Distanz. Was wollen Sie zuerst anstellen?
- Tanzen Sie im Wohnzimmer zur Lieblingsmusik!
- Weil ich arm bin, bin ich reich!!!
- ... *Was fällt Ihnen noch ein?*
- ...

**Ansprechpartnerin:**

Nicola Bals  
Telefon 05241/ 99407-0  
Fax 05241/ 99407-20  
[bals@caritas-guetersloh.de](mailto:bals@caritas-guetersloh.de)

Caritasverband  
für den Kreis Gütersloh e.V.  
Sucht- und Drogenhilfe  
Roonstrasse 22  
33330 Gütersloh

21. April 2020