

Karten für das einfache Leben

EIN EINBLICK IN 5 KARTEN

mit Handlungen zur Inspiration

Wenn du
immer
alle Regeln
befolgst,
verpasst du
den ganzen
Spass.

Katherine Hepburn



Mach heute mal etwas, was nach den
Gesellschaftsregeln unüblich ist.

Du musst ja nicht gleich das Gesetz brechen, um
etwas Ungewöhnliches auszuprobieren. Z.B. barfuss
im Winter über den Kiesweg gehen, jemanden Frem-
des freundlich anlächeln, in der Dusche singen oder
Clownnase in der Öffentlichkeit aufsetzen.

Karten für das einfache Leben – annetteluethi.ch

Ich bin
nicht
perfekt.
Und das ist
gut so....



Sei super unperfekt und die Heldin/der Held des Alltags. Gib dein Bestes, aber akzeptiere auch deine Schwächen. Opfere nicht dein Wohlbefinden und die Lebensfreude auf dem Altar der Vollkommenheit, sondern versuche ein authentisches, ehrliches Leben zu führen. Deine Schwächen machen dich liebenswerter für alle, denen du etwas bedeutest. Dazu noch ein schönes Sprichwort: Wenn jemand eine Schraube locker hat, hat das Leben etwas Spiel.

Karten für das einfache Leben – annetteluethi.ch

Hör auf,
deinem Leben
hinterher
zu rennen,
wie ein
wild
gewordenes
Pferd.

„Baby“, Dirty Dancing



Diese Herausforderung ist für die meisten von uns wohl am schwierigsten zu meistern. Oft sind es Gesellschaftszwänge oder solche, die wir uns selbst auferlegen. Die magische Formel lautet: 5 Minuten. Ich nehme mir Zeit um: ... Schreib ein paar eigene Rituale auf, für die du dir Zeit nimmst.

Karten für das einfache Leben – annetteluetli.ch

Digitale
Auszeit
und
News-
Verzicht



Verzichte einen Monat lang auf die Internet-Verbindung, wenn du unterwegs bist. Nimm stattdessen ein Buch mit. Überbrücke Wartezeiten indem du mit Sitznachbarn plauderst, aus dem Fenster schautst oder ganz einfach vor dich hinträumst.

Vertiefungsvariante: Verzichte auf News-Nachrichten in Printmedien, Fernsehen und über Internet und schau, was passiert: gar nichts! Ausser dass dir mehr Zeit für anderes bleibt.

Karten für das einfache Leben – annetteluethi.ch

Mach
jemandem
einen kleinen
Gefallen -
das schafft
mehr
Mensch-
lichkeit
im Alltag.



Kleine Hilfestellungen wie zum Beispiel: die Tür öffnen, den Koffer oder Kinderwagen in den Zug heben. Es gibt täglich Möglichkeiten, um mehr Menschlichkeit in unseren Alltag zu bringen. Das Schöne daran ist: eine gute Tat verschafft nicht nur ein gutes Gewissen, sondern steigert auch das eigene Wohlbefinden.

Karten für das einfache Leben – annetluethi.ch