Wohlkapitel

Wieder mehr ich

Gut für mich sorgen und im Alltag präsenter sein



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Paul

Für Männer ab 45

1 | EIN KONKRETER ALLTAGSMOMENT

Welcher Moment soll einfacher werden?

Du stehst vor dem Schrank. Ein Hemd hat einen lockeren Knopf, das andere liegt noch bei der Wäsche. Oder du öffnest morgens eine Schublade und suchst nach etwas, das gestern noch da war. Vielleicht fällt dir eine ganz andere Szene ein. Beginne dort, wo du deinen eigenen Alltag wiedererkennst.

Für dieses Buch brauchst du kein Urteil über dein Aussehen. Ein konkreter Moment reicht als Ausgangspunkt. Was war gerade zu tun? Was hat gefehlt oder die Sache umständlich gemacht? Und wie hast du schliesslich weitergemacht? An diesen Einzelheiten lässt sich eher arbeiten als an einem Satz wie «Ich müsste besser auf mich achten».

Wähle eine Situation aus den letzten Tagen. Bleibe zunächst bei dem, was du tatsächlich erlebt hast. Vielleicht hast du dreimal zwischen zwei Zimmern gewechselt. Vielleicht hast du ein Kleidungsstück wieder zurückgehängt. Ob dich dabei Eile, Unübersichtlichkeit oder etwas anderes gestört hat, schaust du im nächsten Schritt an.

Es geht hier um Pflege, Kleidung und kleine Vorbereitungen, die du selbst gestalten möchtest. Deine Arbeit, deine Beziehungen und deine gesamte Lebensführung müssen dafür nicht neu geordnet werden. Wir bleiben bei einer Sache, die sich in deinem tatsächlichen Tagesablauf zeigt.

Am Ende dieses ersten Abschnitts sollst du sagen können: Genau das möchte ich leichter machen. Mit diesem Satz beginnt deine eigene praktische Aufgabe.

> Ein wiederkehrender Alltagsmoment gibt deiner nächsten Handlung einen konkreten Ausgangspunkt.

Zum Ausprobieren: Wo warst du zuletzt, als du dachtest: Das würde ich gern einfacher haben?

Zur Arbeitsseite 10

1 | EIN KONKRETER ALLTAGSMOMENT

Dein wiederkehrender Moment

Nimm eine einzelne Situation, die du gut beschreiben kannst. Notiere, wann sie auftritt und was du gerade tun möchtest. Du brauchst keinen vollständigen Tagesbericht. Zwei oder drei Sätze zur Szene genügen.

Im zweiten Feld steht, was tatsächlich passiert. Beschreibe auch, was schon bereit war. So bleibt erkennbar, ob eine Sache fehlt, eine Entscheidung offen ist oder mehrere Dinge keinen festen Platz haben.

Das letzte Feld gehört deinem Wunsch für genau diesen Moment. «Ich möchte vor dem Aufbruch zwei passende Möglichkeiten sehen» ist konkret. «Ich will endlich alles im Griff haben» lässt dagegen offen, woran du beginnen sollst. Wenn mehrere Aufgaben auftauchen, wähle eine und lasse die anderen vorerst stehen.

> Deine Beschreibung braucht einen Ort, eine konkrete Schwierigkeit und einen begrenzten Wunsch.

Dann und dort passiert es: Das möchte ich gerade tun

Das geschieht tatsächlich; das funktioniert schon

Das soll in diesem Moment einfacher werden