



Schritt 1: Dein inneres Gleichgewicht benennen

Mach dir bewusst:

- Dinge, die **Freude** bringen, sind oft *kurzfristige Energieschübe*.
- Dinge, die **Zufriedenheit** bringen, nähren dich *langfristig*.

Frage dich:

„Was brauche ich in meinem Leben kurz und mittelfristig mehr — Momente der Freude oder Momente der Ruhe und Stimmigkeit?“

Es geht nicht darum, eines zu bevorzugen, sondern dein eigenes **Gleichgewicht** zu finden.

Schritt 2: Eine kleine Entscheidung

Wähle **eine konkrete Handlung** für die nächsten Tage, die dich diesem Gleichgewicht näher bringt.

Zum Beispiel:

- „Ich nehme mir jeden Tag 15 Minuten ohne Ablenkung für etwas, das mir wirklich Freude macht.“
- Oder: „Ich verbringe am Wochenende Zeit mit jemandem, mit dem ich mich verbunden fühle.“
- Oder: „Ich buche einen Kurs, der mir bestimmte Fähigkeiten vermittelt“