

9 Der spezielle Tag

Absicht	Unser Leben wird oft zum Alltag und mit einem speziellen Tag soll dieser durchbrochen werden. somit entsteht Spannung und Abwechslung, was unser Leben glücklicher macht.
Quelle	R. Mähr
Stichworte	Yoga, Gleichgewicht,
Anzahl Personen	1 oder mehrere
Ort	zu Hause oder im Freien
Zeit	
Beschreibung	<p>Geburtstage sind vor allem bei Kindern Tage, die bewusst zelebriert werden und die vielfach nach einem exakten Programm ablaufen müssen. Mit steigendem Alter haben viele Erwachsene das Gefühl, dass ein Ritual nicht mehr nötig sei. Im Gegenteil wäre es aber wichtig, dass man ganz „normale Tage“ durch das ritualisieren zu etwas Speziellen macht. Es gibt Morgenmenschen, die unmittelbar nach dem Aufstehen fit sind und Abendmenschen, die am Morgen eine lange Anlaufzeit brauchen. Jeder kennt Tage, an denen man schon bei Aufstehen gut drauf ist und man das Gefühl hat, dass einem die ganze Welt zu Füssen liegt. Es gibt aber auch Tage, an denen genau das Gegenteil der Fall ist. Auf die individuelle Tagesform kann man in der Freizeit reagieren, indem man sich den Tagesplan entsprechend zusammenstellt. Im Geschäftsleben ist dies aber in den seltensten Fällen möglich. Also muss man versuchen, aus jedem Tag das Optimum herauszuholen. Die folgende Anweisung ist ein Vorschlag, der selbstverständlich individuell angepasst werden kann.</p> <p>Nach dem morgendlichen Erwachen führt man eine geistige Reise durch den kommenden Tag durch. Ganz bewusst verweilt man an Unangenehmen, das zu bewältigen ist. Zusammentreffen mit unbekanntem Leuten, Sitzungen oder Besprechungen, Präsentationen, Aussprachen, Prüfungen u. Ä. könnten solche Stationen sein. Dabei ist es wichtig, dass man in die Position der anderen schlüpft. „Was will der Andere, was interessiert die Anderen?“</p> <p>Anschliessend sucht man das körperliche Gleichgewicht und die innere Ruhe. Zu diesem Zweck können beispielsweise Yoga-Übungen, ein Dauerlauf oder eine Konzentrationsübung durchgeführt werden. Abschliessend bedankt man sich für diesen aussergewöhnlichen Tag, den man zu einem glücklichen Tag gestalten wird.</p> <p>Die Morgentoilette soll an diesem Tag nicht nach dem gleichen festen Fahrplan ablaufen, sondern einem speziellen, bewussten Ablauf folgen. Die Kleidung, die ein äusseres Zeichen des Wohlbefindens aus-</p>



Absicht	Unser Leben wird oft zum Alltag und mit einem speziellen Tag soll dieser durchbrochen werden. somit entsteht Spannung und Abwechslung, was unser Leben glücklicher macht.
	drucken kann, wird entsprechend ausgewählt. Zum Schutze vor fremden Einflüssen kann man sich mit einer Kette oder einem Talisman schützen. Das Frühstück, als wichtige Mahlzeit, soll an diesem Tag etwas spezielles sein. Vielleicht gönnt man sich etwas nicht Alltägliches oder man gönnt sich dafür einfach mehr Zeit.
Material	
Tipps	Viele Situationen im Berufsleben sind vorhersehbar und darum kann man auch einen solchen Tag vorher planen. Zwei Dinge sind sehr wichtig: Zeit und eine Kleinigkeit um sich und die Umwelt zu verwöhnen.
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16