Inspiration für eine mögliche Alltagsstruktur in der Pensionierung

Wähle aus den folgenden Impulsen einfach das aus, was sich für dich im Moment stimmig anfühlt. Nichts davon ist ein Muss – alles ist ein Angebot an dich selbst.

1. Bewusstheit, Entschleunigung & Selbstpraxis

- **Tägliche Meditation oder Alternative dazu (Kap. 3.6 / 3.8):** Regelmässig in die Stille gehen oder eine achtsame Praxis pflegen, die zu dir passt.
- **Körperwahrnehmung & Atmen (Kap. 3):** Immer mal wieder im Hier und Jetzt ankommen. Vergangenes und Zukünftiges bewusst loslassen, wenn der Verstand zu kreisen beginnt.
- **Übungen aus *Grow Wise Now* und dem digitalen Begleiter nutzen:** Die praktischen Arbeitsblätter, Audio-Impulse und Selbstversuche nutzen, um das Gelesene im Alltag zu verankern.
- **Trigger achten:** Wahrnehmen, wenn alte Leistungs- oder Stressmuster anspringen, und sie liebevoll beobachten, statt ihnen blind zu folgen.
- **Wut erkennen und benennen:** Der eigenen Wut oder aufkommenden Frustrationen Raum geben, annehmen was ist, und dann aber auch prüfen: Was möchte hier verändert werden?

© Michael Ludwig

2. Innere Reflexion & Schreiben

- **«Tagebuch» schreiben (Kap. 3.7):** Gedanken und Gefühle ungefiltert zu Papier bringen, um den unruhigen Verstand zu beruhigen.
- **Emotionen Raum geben:** Annehmen, fühlen und authentisch ausdrücken (auch in kreativen Formen), statt sie mit Aktivismus oder Ablenkung zuzustopfen.
- **Therapeutische Begleitung in Anspruch nehmen:** Sich professionelle Unterstützung holen, um alte Muster oder emotionale Ballaststoffe im geschützten Rahmen aufzuarbeiten.
- **Kurse & Seminare besuchen:** Weniger für den Erwerb einer Qualifikation, vielmehr für die eigene Freude und Entwicklung. Schau dabei über das Klassische hinaus: Neben Kreativität und körperlicher Fitness gibt es wertvolle Angebote im Bereich der Selbsterfahrung und inneren Entfaltung.
- **Ahnen- & Schattenarbeit (Kap. 2):** Sich unbewussten Prägungen und verdrängten Anteilen öffnen.

3. Haltung & Ausrichtung

- **Gleichwertigkeit im Hinterkopf haben:** Sich bewusst machen, dass Gleichwertigkeit keine Gleichheit bedingt – Begegnungen auf Augenhöhe erfordern kein Vergleichen.
- **Sich mit Werten beschäftigen (Kap. 4.4):** Die innere Richtung finden – weg von starren Zielen, hin zu lebendigen Werten wie Präsenz, Authentizität oder Humor (Werte-Liste im digitalen Begleiter verfügbar, Kapitel 4).
- **Anhaftung und Sehn-Sucht (Kap. 1.5):** Darüber bewusst werden und sich in Gelassenheit üben.

© Michael Ludwig

4. Verbindung & Neuer Raum

- **Zweckfreie Beziehungen pflegen:** Richtig hinhören, echte Begegnungen zulassen, ohne etwas erreichen zu wollen.
- **Alte Leidenschaften entdecken:** Dingen nachgehen, die früher Freude gemacht haben, ohne Erwartungsdruck.
- **Räume der neuen Wirksamkeit erkunden (Kap. 5.3):** Schauen, wo deine Erfahrung gefragt ist – ganz ohne Machtanspruch oder Kontrollzwang.
- **Das Ernte-Ritual & den 30-Tage-Break nutzen (Kap. 4.2 / 4.3):** Sich erlauben, den alten Takt bewusst zu unterbrechen, um das Neue entfalten zu lassen.

© Michael Ludwig