



Permakultur-Prinzip: *Sammle und speichere Energie*

Ziel dieses Tipps: Sammle positive Energie und Gedanken



Material: Notizbuch, Stift



So geht's:

- Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und mache es dir bequem. Setze dich gemütlich aufs Sofa oder lege dich hin.
- Überlege dir so viele Dinge wie möglich (aber mindestens drei), die heute gut oder ein klein wenig besser als sonst waren/gelaufen sind und notiere sie in dein Notizbuch: Bspw. heute habe ich meine:n Freund:in getroffen, etwas Leckeres zum Mittagessen zubereitet, jemandem geholfen, ich war freundlicher zu einer bestimmten Person, ich habe mich besser konzentrieren können, ich habe ein neues Lied entdeckt, etc.
- Du bestimmst, was gut war – es gibt kein Richtig und kein Falsch.
- Wiederhole das jeden Tag (am Abend vor dem Schlafengehen). Mit der Zeit fällt es dir immer leichter, kleine und positive Dinge zu sammeln 😊.
- Nutze deine mentale Kraft, die Gedanken auf das zu richten, was dir gut tut / was gut läuft – und sammle daraus positive Energie!



Varianten:

- **Advanced:** Überlege dir, wann und wie du dazu beigetragen hast, dass heute Dinge gut (oder ein bisschen besser als sonst) gelaufen sind.
- Höre Musik; welche Lieder erinnern dich an gute Zeiten? Notiere sie ebenfalls oder kreiere eine Energie-Playlist mit diesen Liedern.
- Gehe nach draussen und bewege dich; welche Bewegung / Sportart tut dir gut? Baue dir gezielte Zeitfenster ein, in denen du dir Zeit dafür nimmst.
- Gibt es ein Lieblingsessen oder Snack, das / den du dir in Ruhe zubereiten kannst? Tue es und verwöhne dich, indem du dir Zeit dafür nimmst und diese Mahlzeit dann ganz gezielt geniesst.
- Vielleicht hast du auch einen Energie-Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst. Notiere den ebenfalls und nimm dir Zeit, diesen zu besuchen oder in Gedanken dort hin zu "reisen".

Nice to know:

Wenn du einmal einen mühsamen Tag hast, kannst du dein Notizbuch durchblättern und ganz viele tolle Dinge lesen, die du in den vergangenen Tagen erlebt hast.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

