

DIE FASTENZEIT

Persönliche Fasten- und Achtsamkeitsziele

Welche Fastenziele passen zu mir bzw. uns?

In diesem Abschnitt möchten wir Euch ein paar Ideen und Anregungen geben, wie Ihr einen solchen „Fastenweg“ gestalten könnt – allein, als Paar oder als Familie.

Ihr legt fest, welche Ziele und Aspekte bei Euch im Fokus stehen sollen. Seid realistisch und überfordert Euch nicht. Wenn Ihr wenig Kraft und Zeit habt, erkennt das ehrlich an und überlegt, welche Idee Euch am meisten Energie und Zuversicht geben kann.

Innere Zuversicht, positive Selbstwahrnehmung und auch Resilienz, um mit Stress oder Veränderungen positiv umgehen zu können, basieren auf verschiedenen Lebensfaktoren, die wir Euch kurz anhand von Beispielen vorstellen wollen, damit Ihr Euch den Faktor herausuchen könnt, der für Euer Leben wichtig ist.

1. Körperliches Wohlbefinden

Ein gesunder Geist wohnt ja bekanntlich in einem gesunden Körper. Was kann ich also Gutes für meinen Körper tun?

Bewegung

- Morgens oder abends spazieren gehen im Wald/Park, zur Arbeit laufen oder mit dem Fahrrad fahren
 - Regelmäßig: einfache Gymnastikübungen (auch in Büropausen)
 - [ANFÄNGER WORKOUT I knieschonend \(15 Min.\)](#)
 - [Dehnübungen für Anfänger. Stretching von Kopf bis Fuß \(15 Min.\)](#)
 - [Fitness Fit: Büro-Quickie für zwischendurch! \(5 Min.\)](#)
 - Achtsamkeit: Yoga
 - [Achtsamkeit I beruhigendes Luna Yoga \(10 Min.\)](#)
 - [Yoga Entspannung Anti Stress Programm \(30 Min.\)](#)
- Sport: Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren

Ernährung: bewusstes Essen, Fasten

- Was und wieviel will ich essen?
- Was tut mir gut?
- Was bekommt mir? / Worauf will ich verzichten? Oder worin mich einschränken?
 - [Die Ernährungs-Docs mit leckeren und gesunden Rezepten](#) (NDR)

2. Auszeit: Zur Ruhe kommen

- Zeit nehmen für Meditation oder Gebet
- Auf eine Sache fokussieren/Multitasking vermeiden, Computer- bzw. Medienzeit begrenzen
- Gesunder Schlafrhythmus ([Die besten Tricks für guten Schlaf](#))
- Was ist wichtig für mich? Kann ich Prioritäten setzen und auch mal liebevoll ‚Nein‘ sagen?

Tipp

Schreibt Euch Eure Ziele genau auf und heftet den Zettel an eine Stelle, die Ihr täglich gut einsehen könnt:

Was genau will ich wann und wie oft tun – oder nicht mehr tun?

3. Partnerschaft / Liebe / Beziehungen

Gerade in dieser nervenaufreibenden Zeit fehlt uns oft der Blick für unseren Partner/Kinder/Eltern, aber auch für Freunde und auch für unsere Bedürfnisse. Wenn wir kommunizieren, dann oft nur über organisatorische Dinge oder wir fokussieren uns auf die Dinge, die gerade nicht so gut funktionieren. Dieser Tunnelblick ist aber für niemanden gut und führt zu Stress, Enttäuschungen, Kränkungen.

Bewusste Rituale und Aufmerksamkeit können den Blick auf das Wesentliche lenken: Was schätzen wir aneinander? Wie unterstützen wir uns gegenseitig? Wo geben wir uns Geborgenheit und Zärtlichkeit?

Hier ein paar Ideen für Eure Überlegungen allein oder zu zweit.

- Wofür schätze/bewundere ich Dich?
- Wo bist Du mir eine echte Hilfe?
- Für welche gemeinsamen Erlebnisse mit Dir bin ich dankbar?
- Welche Träume hast Du/haben wir noch?
- Gibt es noch etwas, was ich Dir noch verzeihen will?
- Welche Werte tragen mich, Dich und uns?
- Worum würde ich für Dich beten?

4. Die Stunde der Achtsamkeit

Eine liebevolle Möglichkeit, einander Wertschätzung zu vermitteln und über Eure Träume, Werte zu sprechen

Vorbereitung

- Was ist ein guter Zeitpunkt?
- Wie beschäftigen wir die Kinder?
- Was wäre ein guter Platz, Ort und ein gutes Ambiente?
- Habe ich mir überlegt, was ich Positives sagen kann, und wie ich ggf. Wünsche liebevoll vorbringen kann?

!! Wichtig: Wenn einer von Euch merkt, dass er heute nicht in der richtigen Stimmung ist, sagt das bitte ehrlich und verschiebt das Gespräch!!

Wie können wir schöne Momente in den Alltag herüberretten? Hier ein paar Ideen:

- Liste der Dankbarkeit, die Ihr regelmäßig aktualisiert
- Wollt Ihr Euch regelmäßig einen „Valentinstag“ schenken? → Zücht Euren Kalender und tragt die Termine ein!
- Gibt es Rituale, mit denen Ihr Euch im Alltag stärken könnt?
- Welchen Traum wollt Ihr als nächsten gemeinsam anpacken?

5. Positive Gedanken und Ziele

Gerade jetzt ist es wichtig, sich mit positiven Themen und Zielen zu beschäftigen, um eine Alternative zum Grübeln oder zu unseren Ängsten zu finden.

- Was macht mir Spaß und gibt mir Kraft?
- Gibt es Tätigkeiten und Projekte, die mir Mut und Hoffnung geben?
- Welche Bücher und Medien will ich benutzen – oder auch nicht benutzen?