



7 TAGE CHALLENGE

MEHR ENERGIE UND
LEBENSFREUDE



URSULA
MOLL

INHALT

Seite

T A G 1	3
Den Tag bewusst beginnen	
T A G 2	5
Bewegung ins Leben bringen	
T A G 3	7
Kleine Erfolgserlebnisse schaffen	
T A G 4	9
Achtsam werden	
T A G 5	11
Positive Energie tanken	
T A G 6	13
In Kontakt treten	
T A G 7	15
Herausforderungen annehmen	

Hallo!



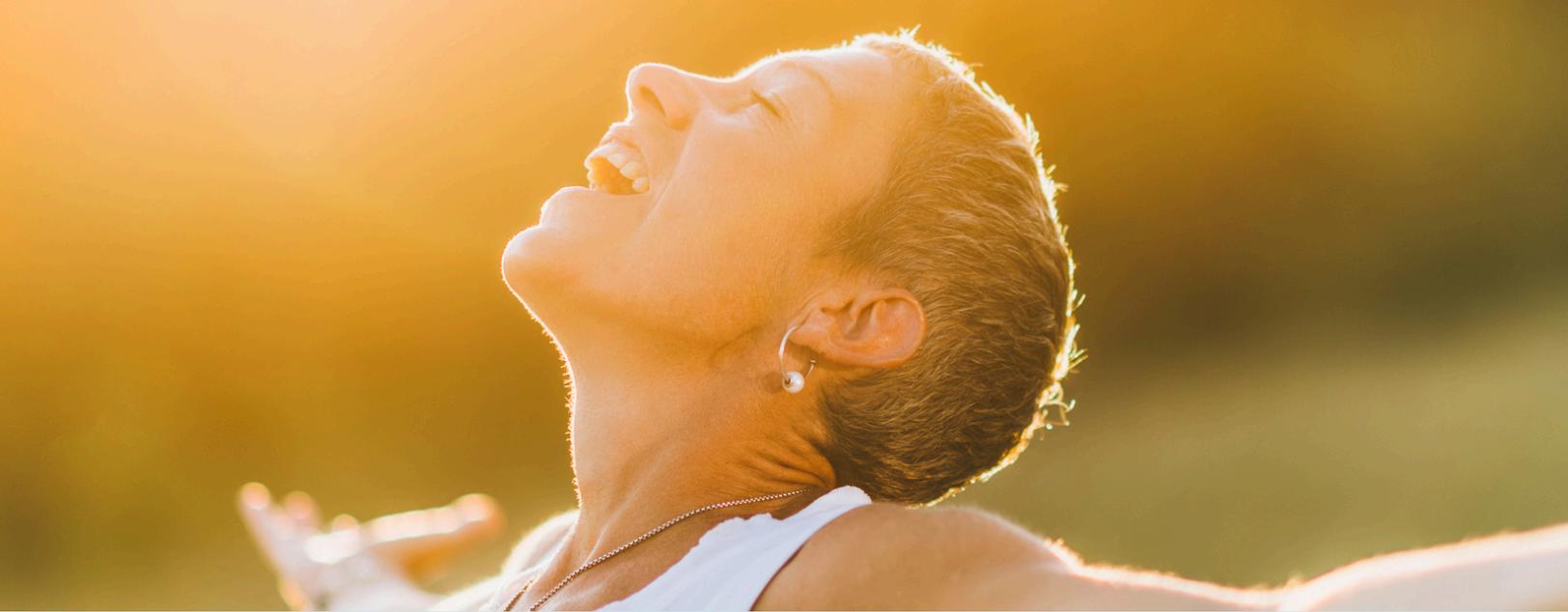
Herzlich willkommen zu deiner 7-Tage-Challenge für mehr Energie und Lebensfreude! In den kommenden sieben Tagen wirst du kleine, machbare Schritte gehen, die dir helfen, neue Kraft zu schöpfen und wieder Schwung in deinen Alltag zu bringen. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern, sondern darum, sich jeden Tag ein kleines Stück besser zu fühlen. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie dir helfen, nach und nach wieder mehr Energie und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

Du kannst diese Challenge ganz in deinem Tempo durchführen, und jeder Tag ist eine Einladung, etwas Neues auszuprobieren. Wichtig ist nur, dass du dranbleibst – du wirst sehen, wie bereits kleine Veränderungen große Wirkung haben können.

ursula moll

[ursula-moll.com](https://www.ursula-moll.com)

hello@ursula-moll.com



Tag 1: Den Tag bewusst beginnen

Du startest heute mit einer ganz einfachen, aber wirkungsvollen Übung, um den Tag positiv zu beginnen. Oft fällt es schwer, sich morgens aus dem Bett zu motivieren. Aber du wirst sehen, dass schon eine bewusste Minute einen Unterschied machen kann.

Übung: „Der Morgencheck“

Bevor du aufstehst, nimm dir einen Moment, um drei tiefe Atemzüge zu nehmen. Atme tief in den Bauch ein und spüre, wie sich dein Körper mit neuer Energie füllt. Denke an drei kleine Dinge, auf die du dich heute freuen kannst – das kann eine Tasse Kaffee sein, ein kurzer Moment der Ruhe oder eine schöne Melodie, die du hören wirst.

Warum das hilft:

Diese Übung hilft dir, den Tag nicht passiv, sondern bewusst zu beginnen. Ein klarer Start mit einer positiven Perspektive gibt dir ein erstes kleines Erfolgserlebnis – und das schon vor dem Aufstehen!

Schluss gedanken

*Ein bewusster Atemzug
ist der erste Schritt zu
einem guten Tag.*

Heute hast Du den Tag mit einem bewussten Moment begonnen. Dieser kleine Schritt hilft Dir, Deine Energie zu lenken und den Tag mit Klarheit zu starten. Morgen wartet eine weitere kleine Veränderung auf Dich.



Platz für Notizen:



Tag 2: Bewegung ins Leben bringen

Heute geht es darum, Bewegung in Deinen Alltag zu bringen. Ein kleiner Spaziergang kann schon Wunder wirken, wenn man sich ein wenig erschöpft fühlt.

Übung: „Der 5-Minuten-Spaziergang“

Nimm Dir heute vor, mindestens fünf Minuten an der frischen Luft spazieren zu gehen. Du brauchst dafür keine speziellen Vorbereitungen, nur bequeme Schuhe. Während Du gehst, achte auf Deine Umgebung – wie fühlt sich die Luft an? Was hörst und siehst Du? Diese kurze Auszeit kann schon den Unterschied machen.

Warum das hilft:

Bewegung regt den Kreislauf an, belebt die Sinne und bringt neue Energie. Selbst ein kurzer Spaziergang hilft, den Kopf freizubekommen und mehr Klarheit zu gewinnen.

Schlussgedanken:

*Jeder Schritt bringt Dich näher zu
neuer Energie.*



Mit einem kurzen Spaziergang hast Du heute nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deinen Geist in Bewegung gebracht. Es sind diese kleinen, bewussten Handlungen, die Dich Schritt für Schritt stärken. Morgen geht es weiter.



Tag 3: Kleine Erfolgserlebnisse schaffen

Heute widmen wir uns einer kleinen Aufgabe, die schon länger auf Deiner To-do-Liste steht. Oft fühlen wir uns von vielen unerledigten Aufgaben überwältigt, doch schon eine kleine Tat kann den Knoten lösen.

Übung: „Das 3-Minuten-Projekt“

Nimm Dir heute eine Mini-Aufgabe vor, die Du in drei Minuten erledigen kannst. Es spielt keine Rolle, ob es sich um das Aufräumen einer Ecke, das Wässern einer Pflanze oder das Schreiben einer kurzen Nachricht handelt. Setze Dir eine kurze Zeitgrenze und erledige die Aufgabe.

Warum das hilft:

Kleine Aufgaben zu bewältigen, schafft das Gefühl von Kontrolle und Erfolg. Diese kleinen Siege motivieren Dich, auch größere Herausforderungen anzugehen, Schritt für Schritt.



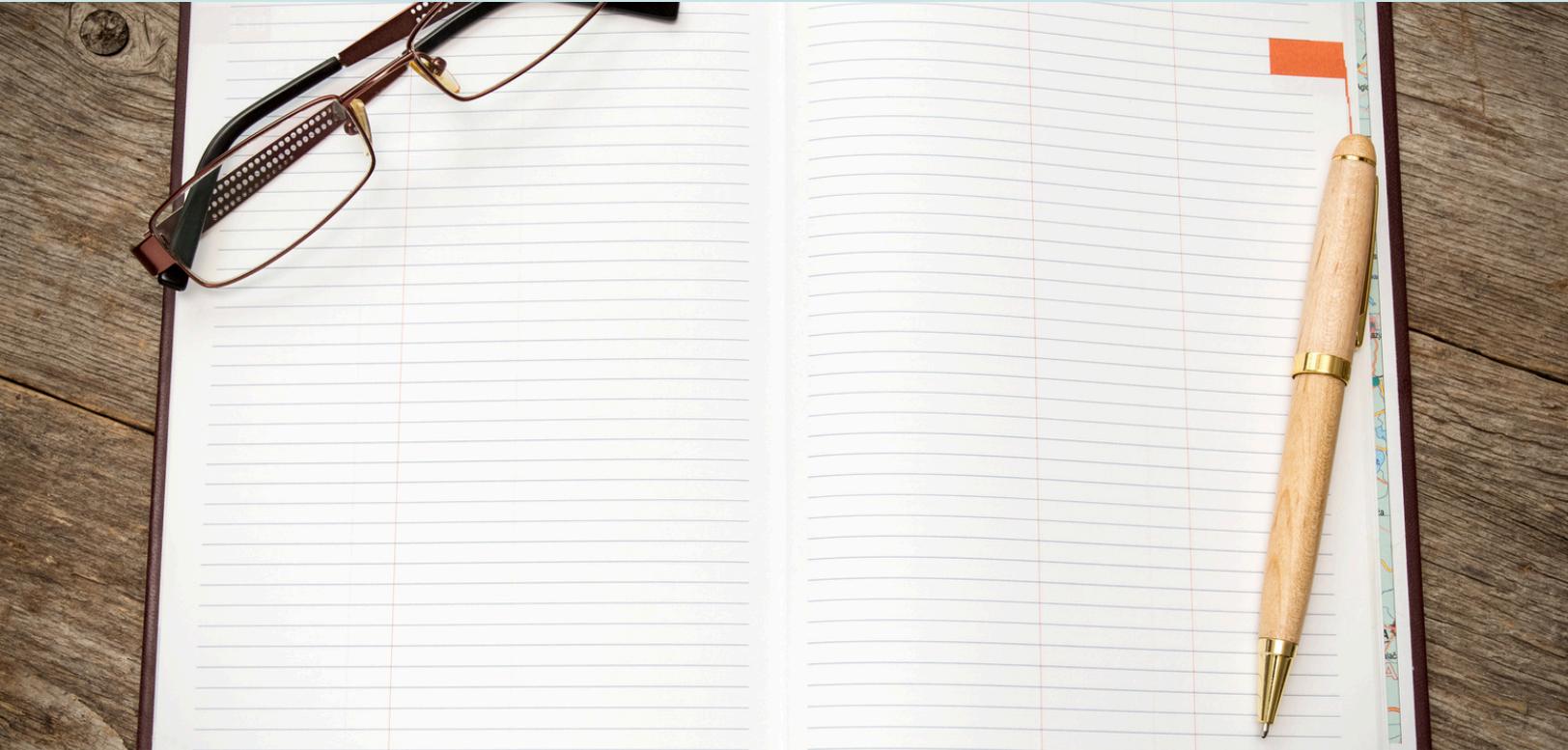
Schluss gedanken

*Keine Erfolge
sind die
Bausteine
großer
Veränderungen.*

Heute hast Du einen kleinen Erfolg gefeiert, und dieser Moment hat Dir gezeigt, wie viel Du in kurzer Zeit erreichen kannst. Auch morgen wartet wieder eine Gelegenheit auf Dich, Dich selbst zu überraschen.



Trust yourself.



Tag 4: Sich selbst Aufmerksamkeit schenken

Nach den ersten Tagen mit Bewegung und kleinen Erfolgen geht es heute darum, Dir selbst zuzuhören. Oft sind wir so beschäftigt, dass wir gar nicht wahrnehmen, wie es uns wirklich geht. Heute nimmst Du Dir diese Zeit.

Übung: „Der 10-Minuten-Check-in“

Setze Dich mit einem Blatt Papier und einem Stift hin. Nimm Dir zehn Minuten Zeit, um aufzuschreiben, wie Du Dich fühlst. Was beschäftigt Dich gerade? Was läuft gut, was weniger? Lass Deine Gedanken einfach fließen, ohne Dich dabei zu bewerten. Diese Übung ist ein Check-in mit Dir selbst.

Warum das hilft:

Das Aufschreiben Deiner Gedanken hilft Dir, Klarheit über Deine Gefühle zu bekommen. Es ist, als würdest Du einen kleinen Dialog mit Dir selbst führen, der Dich wieder mehr in Kontakt mit Deinen Bedürfnissen bringt.

Schluss gedanken

*Zeit für Dich selbst
ist der Schlüssel zu
innerer Klarheit.*

Du hast Dir heute bewusst Zeit genommen, um in Dich hineinzuhorchen und Deine Gedanken zu ordnen. Diese Momente der Selbstreflexion sind wertvoll und bringen Dich näher zu Deinem inneren Gleichgewicht. Morgen kannst Du mit neuer Klarheit weitermachen.



Platz für Notizen:

Tag 5: Positive Energie tanken

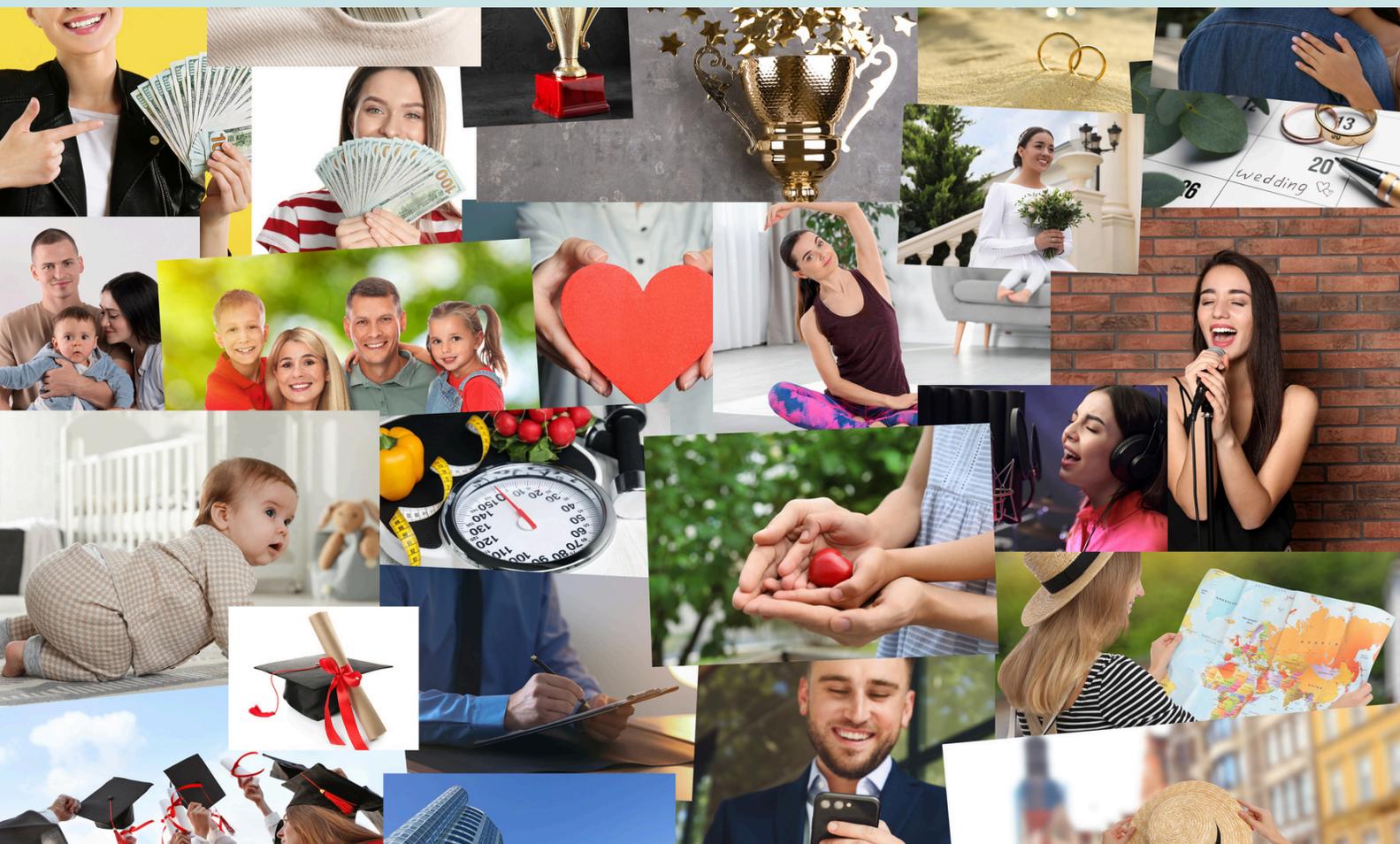
Heute geht es darum, Deinen Fokus bewusst auf das Positive in Deinem Leben zu richten. Dankbarkeit ist ein mächtiges Werkzeug, um sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen und die kleinen Freuden zu erkennen.

Übung: „Der Dankbarkeitsmoment“

Überlege Dir heute drei Dinge, für die Du dankbar bist. Das können ganz einfache Dinge sein, wie das Lächeln eines Fremden, das gute Wetter oder die Unterstützung durch einen Freund. Schreibe sie auf oder sage sie laut zu Dir selbst.

Warum das hilft:

Dankbarkeit verändert Deinen Blickwinkel und gibt Dir die Möglichkeit, Dich auf das Positive in Deinem Leben zu konzentrieren. Das fördert eine optimistische Grundhaltung und schenkt Dir neue Energie.



Schlussgedanken:

*Dankbarkeit öffnet die Tür zu
mehr Freude im Leben*



Indem Du Dich heute auf das Positive konzentriert hast, hast Du eine Quelle der Freude in Dir selbst entdeckt. Dankbarkeit verändert Deine Sicht auf die Welt und füllt Dein Herz mit neuer Energie. Morgen wartet eine weitere Quelle der Kraft auf Dich.



Tag 6: In Kontakt treten

Heute steht die Verbindung mit anderen im Mittelpunkt. Soziale Kontakte sind eine Quelle der Energie und Inspiration, und es ist wichtig, sich mit Menschen zu umgeben, die einem guttun.

Übung: „Die Verbindung“

Nimm heute Kontakt zu einer Person auf, die Dir wichtig ist. Das kann ein Anruf, eine kurze Nachricht oder ein Treffen sein. Egal wie klein die Geste ist – sie zählt. Fühle Dich frei, einfach nur Hallo zu sagen oder ein kurzes Gespräch zu führen.

Warum das hilft:

Soziale Verbindungen sind essenziell für unser Wohlbefinden. Das Gefühl, in Kontakt zu sein und Unterstützung zu haben, gibt uns Sicherheit und stärkt unsere innere Balance.

Schluss gedanken

*Ein freundliches
Wort kann
Wunder bewirken.*

Heute hast Du den Wert der Verbindung mit anderen erfahren. Ein kleiner Austausch kann Dein Herz öffnen und Deine Seele nähren. Diese positiven Verbindungen geben Dir Kraft – und morgen gehst Du gestärkt weiter.



Platz für Notizen:



Tag 7: Herausforderungen annehmen

Heute schließt Du die Woche mit einer aktivierenden Übung ab. Nach den ersten sechs Tagen voller kleiner Schritte bist Du nun bereit, Dich einer größeren Herausforderung zu stellen.

Übung: „Die 30-Minuten-Aktivität“

Plane heute eine Aktivität, die Dir Freude bereitet und bei der Du Dich körperlich betätigst. Das kann Tanzen, Joggen, Yoga oder etwas anderes sein, das Dir gefällt. Nimm Dir mindestens 30 Minuten Zeit dafür und genieße die Bewegung bewusst.

Warum das hilft:

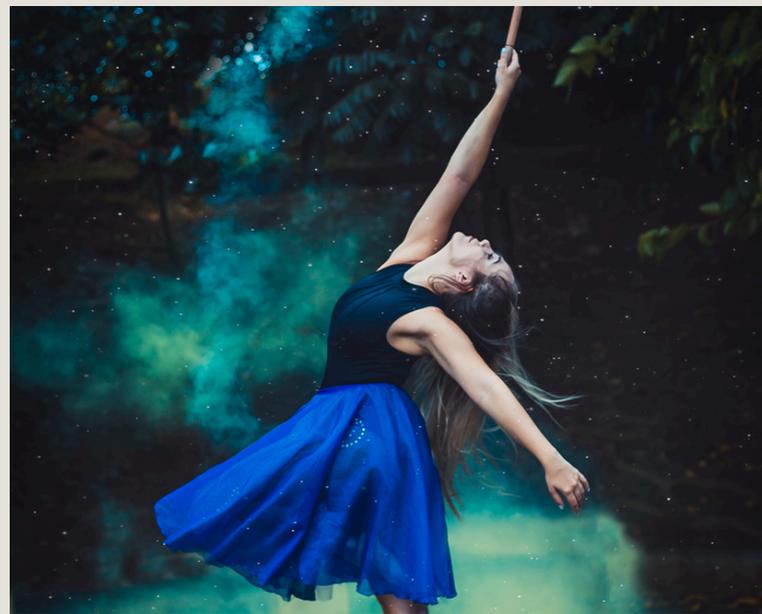
Körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden und gibt Dir ein kraftvolles Gefühl. Diese letzte Herausforderung zeigt Dir, dass Du in der Lage bist, Energie zu investieren und sie gleichzeitig zurückzugewinnen.



Schluss gedanken

*Deine Stärke
wächst mit jeder
Herausforderung,
die Du annimmst.*

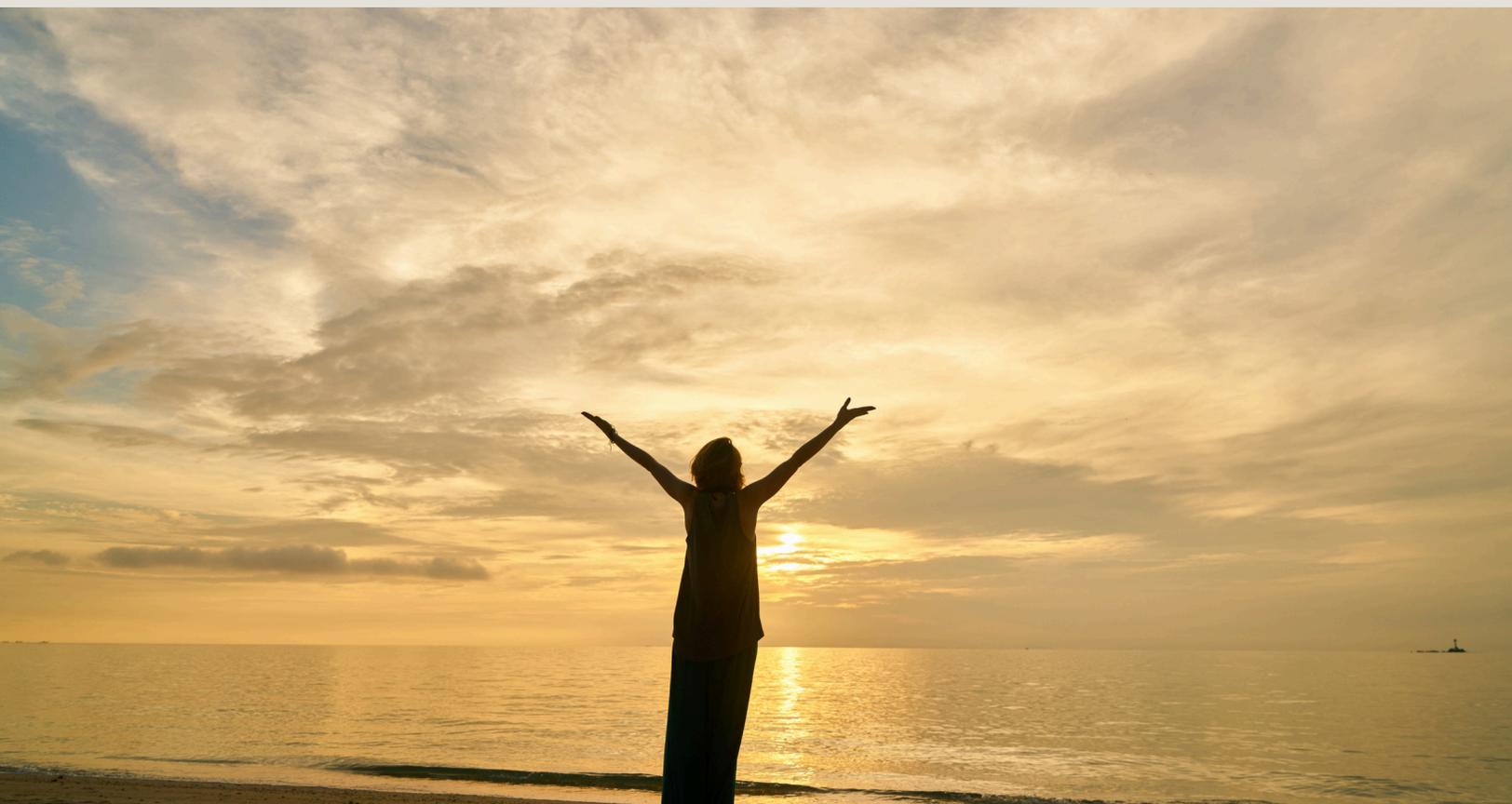
Heute hast Du Dich einer Herausforderung gestellt und bist daran gewachsen. Diese Erfahrung zeigt Dir, dass Du stärker bist, als Du denkst. Auch wenn die Challenge hier endet, Dein Weg geht weiter – mit jeder Herausforderung, die Du mit neuem Mut angehst.



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die 7-Tage-Challenge gemeistert. Indem Du jeden Tag kleine Schritte gegangen bist, hast Du begonnen, mehr Energie und Lebensfreude in Dein Leben zu bringen. Diese Übungen sind nur der Anfang – Du kannst sie jederzeit wiederholen und erweitern, wann immer Du das Gefühl hast, einen Energieschub zu brauchen. Erinnerung Dich daran: Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen. Bleib dran und sei stolz auf das, was Du erreicht hast!

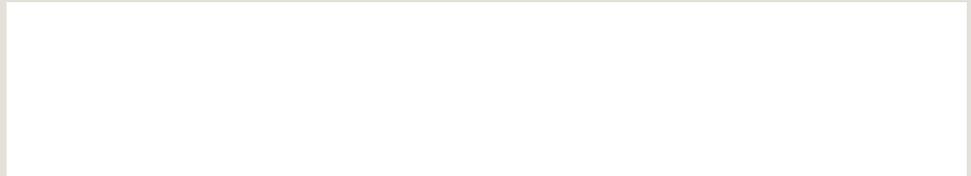
Auf der nächsten Seite findest du einen wöchentlichen Habit Tracker, der dich beim Dranbleiben unterstützen kann.



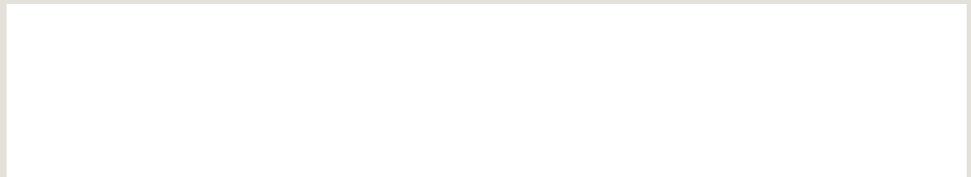
Erfolgs- protokoll

trage hier deine Erfolge ein

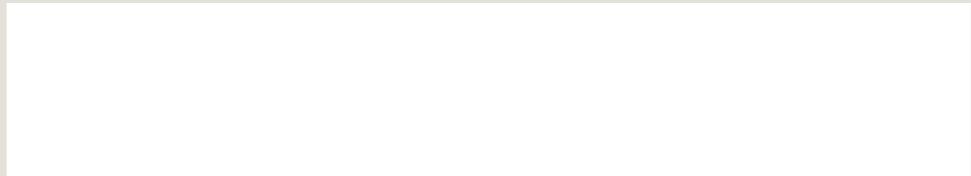
T A G 1



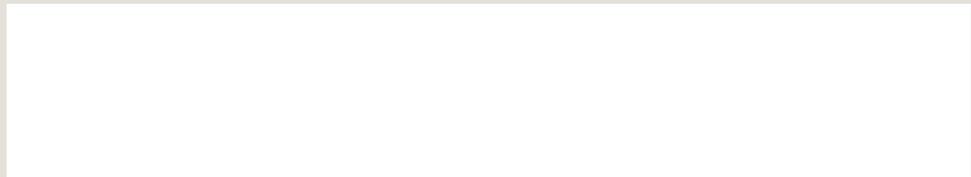
T A G 2



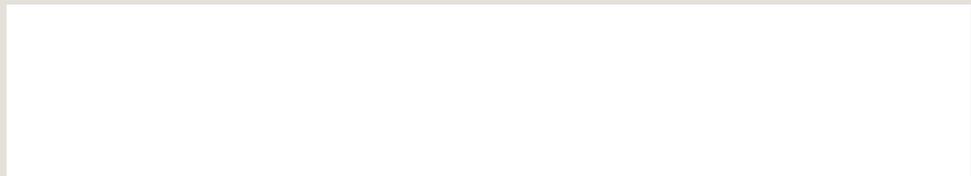
T A G 3



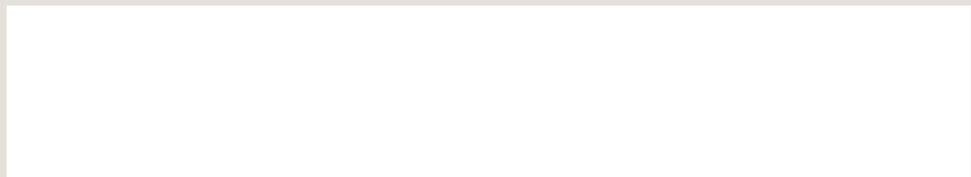
T A G 4



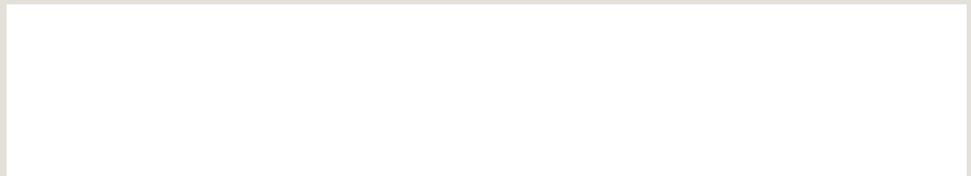
T A G 5



T A G 6



T A G 7



Nutze Deine Chance!



Du hast jetzt den ersten wichtigen Schritt gemacht und kannst stolz auf Deine Fortschritte sein. Doch wie kannst Du diese positive Energie und den neuen Schwung dauerhaft in Dein Leben integrieren? Der Schlüssel liegt darin, diese kleinen Veränderungen zu festigen und kontinuierlich weiterzuführen. Es geht darum, Dir selbst zu erlauben, Unterstützung anzunehmen, wenn Du merkst, dass Du sie brauchst. Jeder von uns hat Momente, in denen wir einen kleinen Schubs in die richtige Richtung benötigen – das ist ganz normal. Stell Dir vor, wie viel mehr Du erreichen kannst, wenn Du diesen Schwung nicht nur kurzzeitig, sondern dauerhaft in Deinem Leben verankerst.

Du bist auf einem großartigen Weg – und ich würde mich freuen, Dich auf diesem Weg zu begleiten.

Wenn Du herausfinden möchtest, wie Du diesen Schwung weiterführen und dauerhaft in Dein Leben integrieren kannst, lade ich Dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein. Lass uns gemeinsam schauen, wie wir Deine Erfolge festigen und weiter ausbauen können. Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen!



Ursula Moll

Systemische Gestalttherapeutin
Coach & Beraterin

Buche jetzt dein kostenloses
Erstgespräch

