

Gutes Leben – mentale Frische für jeden Tag

21. bis 28. September 2025



SIE HABEN ES IN DER HAND!

*Das Leben schreibt deine Geschichte,
doch du hast den Stift in der Hand.*

„Gutes Leben“ auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



Worum geht es in dieser Woche?

Starte jeden Tag mit einem positiven Gedanken! Das klingt einfach, braucht jedoch Übung. Du hast es in der Hand, wie sich dein Tag für dich entwickelt. Und das hängt davon ab, wie du deinen Tag beginnst.

Melanie Spangler ist diplomierte Mentaltrainerin und hat dir für jeden Tag der Woche eine inspirierende Anregung für dich zusammengestellt. Diese findest du unten als Text sowie ab Seite 3 als Kärtchen zum Ausdrucken. Du kannst diese Vorschläge in deine Morgenroutine einbauen. Wenn dir eine bestimmte Anregung/Karte besonders wichtig ist, kannst du sie für mehrere Wochentage verwenden. Habe Mut, mehrere Wochen lang zu trainieren.

Wir haben dir zu den Übungen passende Bibelzitate ausgewählt. Auch diese uralten Texte der Bibel sind von erstaunlicher Aktualität und Frische.

Montag: Tag der guten Gedanken

Nimm dir vor, am Montag **nur gute Gedanken** zu haben.

Denke gute Gedanken für dich und andere. Weigere dich, deine Aufmerksamkeit Dingen zu schenken, die keine guten Gedanken hervorbringen. Entscheide dich gleich nach dem Aufstehen für den Leitsatz: „Ich werde heute unzählige gute Gedanken haben!“. Da der Mensch ca. 50.000 bis 80.000 Gedanken täglich denkt, hast du die Möglichkeit, 50.000 bis 80.000 gute Gedanken zu denken!

Was wir aussenden, das bekommen wir zurück!

Ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke: Gedanken des Heils. Jer 29,11

Dienstag: Tag der Anerkennung und Würdigung

Nimm dir vor, jeden Dienstag alles zu **würdigen**!

Würdige das Wetter, deine Kleidung, die Verkehrsmittel, dein Zuhause, dein Essen, deine Familie, dein Bett, deine Arbeitskolleginnen und -kollegen, dein Aussehen, deinen Körper, die guten Zeiten, die du bisher erlebt hast. Mach dir bewusst, dass absolut nichts im Leben selbstverständlich ist.

Schenke dir selbst und anderen Menschen viel Würdigung und Anerkennung!

Du bist wertvoll und teuer in meinen Augen. nach Jes 43,4

Mittwoch: Tag der guten Taten

Fülle am Mittwoch dein Konto bei der „Bank des Universums“ mit **guten Taten**.

Mache ohne einen besonderen Anlass ein Geschenk, spendiere einen Kaffee, ein Mittagessen oder eine Jause, mach Komplimente, verschenke ein Lächeln, sei anderen im Straßenverkehr gegenüber freundlicher als üblich, gib mehr Trinkgeld, überlass einer fremden Person deinen Sitzplatz im Bus oder im Zug.

Wenn du an diesem Tag alles gibst, wird er mit Abstand der beste Tag deiner Woche!

Wer mit Segen sät, wird mit Segen ernten. 2 Kor 9,6

Donnerstag: Tag des Dankens

Der Donnerstag ist der Tag, an dem du auf so vielfältige Weise wie möglich **Danke sagen** und Dank empfinden darfst.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, wem du alles Danke sagen kannst. Mache eine Liste. Zähle also Gelegenheiten und Personen auf und versuche auch, das Gefühl der Dankbarkeit ganz deutlich zu spüren. Vielleicht magst du dich auch bei deinem Körper für sein Funktionieren bedanken?

Gehe dankend durch jeden Donnerstag!

Ich danke dir, dass ich so wunderbar gestaltet bin. Ps 139,14

Freitag: Wohlfühlfreitag

Richte im Laufe des heutigen Tages deine gesamte Aufmerksamkeit auf dein Befinden. Lasse mehr und mehr **gute Empfindungen** zu.

Verbringe diesen Tag mit Beschäftigungen, bei denen du dich gut fühlst. Lausche deinem Lieblingslied, bestelle oder koche dir dein Lieblingsessen, triff dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Tue Dinge, die du liebst und bei denen du dich so gut fühlst, dass du gar nicht mehr aufhören kannst zu lächeln.

Du wirst vor guten Gefühlen so überquellen, dass du durch den ganzen Tag schweben wirst.

Zeichen eines Herzens in Glück ist ein fröhliches Gesicht. Sir 13,26

Samstag: Tag der Leichtigkeit

Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich! **Finde deine Freude und lebe sie!**

Tue Dinge, bei denen du dich wunderbar fühlst, die dich zum Lachen bringen oder bei denen du Freuden sprünge machen kannst. Tanze, singe, hüpf und pfeife den ganzen Tag, bis dir ganz leicht ums Herz wird. Je leichter du dich fühlst, desto mehr Negatives hast du losgelassen.

Der Samstag ist der Tag, um dich leichter zu fühlen.

Die aber auf den Herrn hoffen, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Jes 40,31

Sonntag: Alles ist gut

Nimm dir jeden Sonntag einen Augenblick Zeit.

Blicke auf die zurückliegende Woche und erinnere dich an all die guten Ereignisse dieser Woche. Bedanke dich – und dann kannst du dich ausruhen mit den Worten:

Alles ist gut, so wie es ist!

Gott segnete den siebten Tag – denn an ihm ruhte Gott. Gen 2,3

Sie können sich hier die einzelnen Tagesmotive ausdrucken,
falten und zu einem Kärtchen zusammenkleben.

Unabhängig vom Wochentag sollten Sie einfach mit dem
„Kärtchen“ starten, das Ihnen am besten zusagt.

Mo

Tag der guten Gedanken



ICH KENNE DIE GEDANKEN, DIE ICH FÜR EUCH DENKE: GEDANKEN DES HEILS. Jer 29,11

familien
Der katholische
Familienverband

Was wir aussenden, das bekommen wir zurück!

Nimm dir vor, am Montag **nur gute Gedanken** zu haben.
Denke gute Gedanken für dich und andere. Weigere dich, deine Aufmerksamkeit
Dingen zu schenken, die keine guten Gedanken hervorbringen.
Entscheide dich gleich nach dem Aufstehen für die Affirmation: „Ich werde heute
unzählige gute Gedanken haben!“. Da der Mensch ca. 50.000 bis 80.000 Gedanken
täglich denkt, hast du die Möglichkeit, 50.000 bis 80.000 gute Gedanken zu denken!



Di

Tag der Anerkennung und Würdigung



DU BIST WERTVOLL UND TEUER IN MEINEN AUGEN. *nach Jes 43,4*

familien^v
Der katholische
Familienverband

Schenke dir selbst und anderen Menschen viel Würdigung und Anerkennung!

Würdige das Wetter, deine Kleidung, die Verkehrsmittel, dein Zuhause, dein Essen,
deine Familie, dein Bett, deine Arbeitskolleginnen und -kollegen, dein Aussehen, deinen
Körper, die guten Zeiten, die du bisher erlebt hast. Mach dir bewusst, dass absolut nichts
im Leben selbstverständlich ist.

Nimm dir vor, jeden Dienstag alles zu würdigen!



Mi

Tag der guten Taten



WER MIT SEGGEN SÄT, WIRD MIT SEGGEN ERNTEN. 2 Kor 9,6

familien^v
Der katholische
Familienverband

Wenn du an diesem Tag alles gibst, wird er mit Abstand der beste Tag deiner Woche!

Mache ohne einen besonderen Anlass ein Geschenk, spendiere einen Kaffee oder ein Mittagessen oder eine Jause, mach Komplimente, verschenke ein Lächeln, sei anderen im Straßenverkehr gegenüber freundlicher als üblich, gib mehr Trinkgeld, überlass einer fremden Person deinen Sitzplatz im Bus oder im Zug.

Fülle am Mittwoch dein Konto bei der „Bank des Universums“ mit **guten Taten**.



Do Tag des Dankens



ICH DANKE DIR, DASS ICH SO WUNDERBAR GESTALTET BIN. Ps 139,14

familien
Der katholische
Familienverband

Gehe dankend durch jeden Donnerstag!

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, wem du alles Danke sagen kannst. Mache eine Liste. Zähle also Gelegenheiten und Personen auf und versuche auch, das Gefühl der Dankbarkeit ganz deutlich zu spüren. Vielleicht magst du dich auch bei deinem Körper für sein Funktionieren bedanken?

Danke sagen und Dank empfinden darfst.

Der Donnerstag ist der Tag, an dem du auf so vielfältige Weise wie möglich



Fr

Wohlfühlfreitag



ZEICHEN EINES HERZENS IN GLÜCK IST EIN FRÖHLICHES GESICHT. Sir 13,26

familien
Der katholische
Familienverband

**Du wirst vor guten Gefühlen so überquellen,
dass du durch den ganzen Tag schweben wirst.**

Verbringe diesen Tag mit Beschäftigungen, bei denen du dich gut fühlst. Lausche deinem Lieblingslied, bestelle oder koche dir dein Lieblingsessen, tritt dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Tue Dinge, die du liebst und bei denen du dich so gut fühlst, dass du gar nicht mehr aufhören kannst zu lächeln.

Lasse mehr und mehr gute Empfindungen zu.

Richte im Laufe des Freitags deine gesamte Aufmerksamkeit auf dein Befinden.



Sa Tag der Leichtigkeit



DIE ABER AUF DEN HERRN HOFFEN, WIE ADLERN WACHSEN IHNEN FLÜGEL. Jes 40,31

familien
Der katholische
Familienverband

Der Samstag ist der Tag, um dich leichter zu fühlen.

Tue Dinge, bei denen du dich wunderbar fühlst, die dich zum Lachen bringen oder bei denen du Freudensprünge machen kannst. Tanze, singe, hüpf und pfeife den ganzen Tag, bis dir ganz leicht ums Herz wird. Je leichter du dich fühlst, desto mehr Negatives hast du losgelassen.

Finde deine Freude und lebe sie!

Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich!



So

Alles ist gut



familien^v
Der katholische
Familienverband

GOTT SEGNETE DEN SIEBTEN TAG – DENN AN IHM RUHTE GOTT. Gen 2,3

Alles ist gut, so wie es ist!

Bedanke dich – und dann kannst du dich ausruhen mit den Worten:

dieser Woche.

Blicke auf die zurückliegende Woche und erinnere dich an all die guten Ereignisse

Nimm dir jeden Sonntag einen Augenblick Zeit.

