

# 10. Strategien für dein Bedürfnis nach Orientierung

## Vision-Board

- Erstelle dir regelmäßig ein Vision-Board.
- Notiere deine Herzenswünsche und Ziele, mit Fotos oder Texten.
- Du kannst das Board auch für ein gesamtes Jahr erstellen und in Monate oder Quartale einteilen.

## Feste Routinen

- Schaffe Routinen, die deinem Bedürfnis nach Abwechslung Raum geben.

Hier ein paar Beispiele aus der Praxis

- Montags schauen wir abends gemeinsam einen Film.
- Dienstags ist Yoga-Abend.
- Donnerstags ist Pizza-Abend.
- Samstags ist Ausflugstag.
- Sonntags darf ein Elternteil ausschlafen und wird mit Frühstück überrascht.

Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

## Orientierung für dein inneres Kind

- Stell dir dich als kleines Kind vor.
- Was siehst du?
- Sprich zu diesem jungen Anteil von dir: »Ich bin für dich verantwortlich. Ich kümmere mich um dich.«

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer **Onlinetrainings**:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>