## Lebenskultur

ebenslustiges

**E** ntspannendes

B eziehungsstärkendes

Esskulturelles

N ahrhaftes

S pirituelles

**K** reatives

U ngewöhnliches

L iebgewonnenes

T ragendes

Unkonventionelles

Resilienzförderndes

## Eine Übung zur eigenen Lebenskultur

Füllen Sie den leeren Rahmen auf der rechten Seite mit Dingen, die Sie zu Ihrer persönlichen Lebenskultur zählen. Lassen Sie das, was dann in dem Rahmen steht, einen Moment auf sich wirken.

Schreiben Sie nun rechts im blauen Feld das auf, was Sie gerne als Teil Ihrer Lebenskultur hätten, was aber aktuell (noch) nicht dazugehört. Achten Sie dabei darauf, wirklich nur solche Dinge zu notieren, die Ihnen guttun würden. Priorisieren Sie das Aufgeschriebene, indem Sie es nummerieren.

Überlegen Sie nun anhand der so entstandenen Prioritätenliste, was nötig wäre, damit die ersten ein oder zwei Dinge außerhalb des Rahmens in den Rahmen Ihrer Lebenskultur hineingelangen könnten. Schauen Sie, ob und wie dies zu verwirklichen wäre. Probieren Sie es spielerisch und geduldig aus und lassen Sie sich überraschen, ob es klappt.



Ein Lied zum Impuls

Spiri

https://www.youtube.com/ watch?v=NyS8x4kRrUc



Eine individuell stimmige Lebenskultur kann sich positiv auf Lebensqualität, Lebensfreude und Selbstbewusstsein auswirken, kann Halt geben. Dabei umfasst die eigene Lebenskultur alle Lebensbereiche, das Private wie das Berufliche.

Die Lebenskultur einer Person korrespondiert mit deren inneren Haltungen. Beispielsweise kann eine positive Einstellung zum Leben Qualität und Stimmigkeit einer Lebenskultur fördern. Tagesrituale, regelmäßige Hobbies, Essen gehen, Theater, Kino, Oper, Ausflüge, das gute Buch am Abend, kreative Stunden, Gebetszeiten, Sport, eine zur eigenen Person passende Besuchskultur (Freunde, Familie) ... all das und viel mehr kann Teil einer gesunden Lebenskultur sein. Auch individuell geprägte Rituale im Berufsalltag und das Mitwirken an einem positiven Betriebsklima gehören zur eigenen Lebenskultur mit hinzu. Beruflich wie privat kann es für die Entwicklung der eigenen Lebenskultur förderliche und hinderliche Rahmenbedingungen geben. Hier gilt es, die eigenen Handlungsspielräume auszuloten und zu prüfen, was wie lebbar ist.



Herr und Gott, Dein guter Geist leite und begleite mich.

nach Psalm 143,10