

## Krafttankstellen- Kartenset



## Was ist eine Krafttankstelle?

Du kennst bestimmt das Gefühl, das du in deinem Alltag nur eine begrenzte Kraft hast Dinge zu erledigen. Und mit der Zeit und den vielen Aufgaben und Herausforderungen wird dein Tank immer leerer und die Kraft immer weniger. Schlafen und Essen helfen vor allem deinem Körper wieder neue Energie zu finden. Aber deine Seele braucht natürlich auch eine "Krafttankstelle", um wieder ganz bei dir zu sein. Dir in dieser Phase etwas Gutes zu tun, kann helfen schneller zu neuer Kraft zu finden und wieder vollzutanken.

## Anleitung

Diese kleinen Impulse sollen dir helfen, deine eigenen und persönlichen Krafttankstellen zu finden und zu fördern. Jeder Mensch ist unterschiedlich und ihm stehen unterschiedliche Mittel zur Verfügung. Deshalb kann es sein, dass du mit manchen unsere Vorschläge auf den ersten Blick nichts anfangen kannst. Das ist gar kein Problem! Geh in dich und finde vielleicht stattdessen etwas, das mehr zu dir passt. Und schon hast du ohne es zu merken deine persönliche Schatzkiste, um eine neue Krafttankstelle erweitert.

## Schatztelanleitung?

Mit diesen "Krafttankstellenkarten" bekommst du nicht nur Impulse deine ganz persönlichen Krafttankstellen-Sammlung zu erweitern, wir helfen dir sogar dein eigenes Schatzkästchen zu basteln, damit du sie auch schön aufbewahren kannst! Mit unserer Video-Anleitung alleine zu Hause, oder du nutzt die Gelegenheit im Januar selbst ins bunte Haus zu kommen um mit uns gemeinsam kreativ zu werden.

## Kreativ sein mit Farbe

Tauche ein in die Welt der Farben – hier zählt nicht das Ergebnis, sondern das entspannende Gefühl, das Malen dir schenkt. Lass den Alltag los und male, einfach weil es dir gut tut!

**Schnapp dir Farben oder Stifte und Papier und male drauf los!**

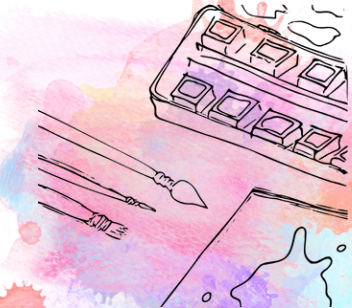


Bewege dich wie beim Qi Gong!

## Bewege dich!

Beim Qi Gong sind alle Bewegungen weich, rund und langsam. Ein breiter Schritt erdet dich gut und schenkt dir viel Stabilität. Die Knie sind leicht gebeugt und kein Gelenk wird ganz durchgestreckt. Wenn du dich so bewegst wird der ganze Körper gut durchblutet. Nicht kann dich aus dem Gleichgewicht bringen und aus einer Langsamkeit wächst Entspannung und Widerstandskraft.

**Probiere es gleich aus!  
Oder buche einen Qi Gong Kurs im bunten Haus und lasse dich anleiten.**



Kreativ sein mit Farbe



Tief Durchatmen

## Tief Durchatmen

Schließe die Augen und atme langsam ein... und wieder aus. Fülle deine Lungen mit frischer Energie und lass den Stress mit jedem Ausatmen los. Wiederhole das ein paar Mal und spüre, wie Ruhe einkehrt.

**Mach direkt mit: Drei bewusste Atemzüge reichen für den Anfang.**



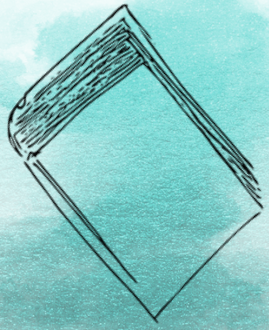
Mach dir ein Geschenk

## Mach dir ein Geschenk

Überlege dir, womit du dir heute eine Freude machen könntest – ein neues Buch, eine Blume oder einfach Zeit für dich. Du hast es verdient, dich selbst zu verwöhnen! Kleine Gesten für dich selbst schenken große Freude.

**Erfülle dir noch heute einen kleinen Wunsch.**





## In Ruhe ein Buch lesen

Nimm dir ein Buch, das dich inspiriert, beruhigt oder einfach glücklich macht. Lausche einer schönen Geschichte oder einem Podcast oder lese ein Gedicht. Lasse dich in fremde Welten entführen oder finde neue Perspektiven – ein Kurzurlaub für die Seele.

**Greif zu deinem Lieblingsbuch oder stöbere nach einem schönen Gedicht.**

## In Ruhe ein Buch lesen



## Etwas Neues ausprobieren

Manchmal braucht es nur einen kleinen Schritt, um aus dem Gewohnten auszubrechen und etwas Neues zu entdecken – vielleicht verbirgt sich dahinter eine Leidenschaft, die du noch nicht kennst.

**Was wolltest du schon immer mal probieren? Tu es!**

## Etwas Neues ausprobieren



## Gönne dir eine Massage

Lass dich verwöhnen und spüre, wie Verspannungen von dir abfallen. Jede Berührung bringt dir ein Stück mehr Entspannung. Frage deinen Partner oder eine Freundin, massiere dir selbst die Hände oder Füße.

**Nimm dir Zeit für dich und genieße!**

## Gönne dir eine Massage



## Abtanzen

Schalte deine Lieblingsmusik ein und bewege dich frei, ohne über Schritte nachzudenken. Tanzen ist pure Lebensfreude – spüre die Energie, die durch deinen Körper fließt.

**Überlege nicht zu lange - suche ein Musikstück dass du magst und bewege dich dazu!**

## Abtanzen



## Koche oder Backe

Zaubere etwas Leckeres in der Küche und genieße den Prozess genauso wie das Ergebnis. Der Duft von Selbstgemachtem erfüllt nicht nur dein Zuhause, sondern auch dein Herz.

**Schnapp dir ein Rezept und fang an!**

## Kochen oder Backen



## Eine Gesichtsmaske oder Peeling

Gönne dir eine kleine Wellness-Auszeit: Trage eine pflegende Maske ins Gesicht oder aufs Dekolleté auf oder mache ein sanftes Peeling. Spüre, wie deine Haut sich erfrischt anfühlt, und genieße diesen Moment nur für dich.

**Schnapp dir deine Lieblingsprodukte und starte jetzt!**

## Eine Gesichtsmaske oder Peeling



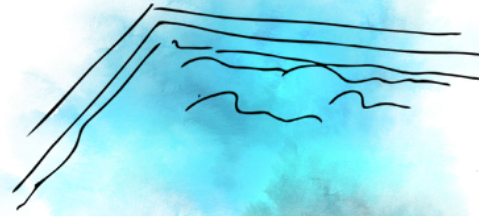


## Knuddel dein Krafttier

## Knuddel dein Krafttier

Was ist dein Krafttier? ein Haustier? ein Stofftier? ein Alltagsbegleiter? Tiere haben wunderbare Eigenschaften. Welche würdest du dir gerne zu eigen machen? Was ist dein Tierkreiszeichen? oder hast du ein Totemtier?

**Nimm dir Zeit für deinen tierischen Freund – Streicheln beruhigt nicht nur dein Krafttier, sondern auch dich.**



## Thermalbad besuchen

## Thermalbad besuchen

Tauche ein warmes, beruhigendes Wasser und lass dich treiben. Spüre, wie die Wärme deine Muskeln entspannt und dein Geist zur Ruhe kommt. Dieser Moment gehört nur dir – pure Erholung für Körper und Seele.

**Plane noch heute deinen nächsten Besuch im Thermalbad oder geh heute noch hin!**



## Yoga

## Yoga

Rolle deine Matte aus und finde mit sanften Bewegungen zu dir selbst. Yoga ist wie eine Umarmung für deinen Körper, die Seele und deinen Geist. Eine wunderbare Mischung aus Aktivierung, Dehnung und Entspannung.

**Du brauchst nicht viel und einige Minuten reichen oft aus um den positiven Effekt zu spüren!**



## Besuche deinen Wohlfühlort

## Besuche deinen Wohlfühlort

Wo ist dein Wohlfühlort? In der Natur? oder gibt es einen bei dir Zuhause? Mach dich auf den Weg zu einem neuen oder besonderen Ort. Vielleicht ein Tagesausflug? Jede kleine Reise erweitert den Horizont und bringt frische Inspiration.

**Plane jetzt deinen nächsten kleinen Ausflug – Wie wärs ins bunten Haus?**



## Kreatives Kind sein

## Kreatives Kind sein

Male einfach drauf los, ganz ohne Druck – so wie ein Kind, das neugierig und spielerisch die Welt entdeckt. Lass Farben, Formen und dein Lieblingsmaterial für sich sprechen und genieße das pure Vergnügen des Ausprobierens.

**Probiere mit den Fingern zu malen oder zu kneten, oder schließe deine Augen und "fühle" die Farben und das Material.**



## Spazieren gehen

## Spazieren gehen

Lass die Hektik hinter dir und spaziere durch die Natur. Atme tief die frische Luft ein, spüre den Boden unter deinen Füßen und nimm die Geräusche um dich herum bewusst wahr. Jede Bewegung erdet dich und lädt deinen inneren Akku auf.

**Zieh deine Schuhe an und geh los – die Natur wartet auf dich!**





Fuß- oder Handbad

## Fuß- oder Handbad

Gönn dir eine kleine Auszeit mit einem wohltuenden Fuß- oder Handbad. Ein herrlich duftendes Badesalze macht es zu einem echten Verwönmoment.

**Einfach mal durchatmen und genießen!**



Ein Instrument spielen

## Ein Instrument spielen

Hole dein Instrument hervor, singe deine Lieblingslieder oder lausche deiner Lieblingsmusik. Musik hat die Kraft, dich aufzurichten, zu trösten oder einfach Freude zu schenken.

**Nimm dir die Zeit - du wirst spüren wie gut es dir tut!**



Eine Kerze anzünden und die Flamme beobachten

## Eine Kerze anzünden und die Flamme beobachten

Zünde eine Kerze an und lass dich von ihrem Flackern beruhigen und gieße den Duft. In der Flamme liegt etwas Meditatives - sie bringt dich in den Moment.

**Zünde jetzt eine Kerze an und schau einfach zu.**



Natur bewundern

## Natur bewundern

Geh raus ins Grüne, atme die frische Luft und lass dich von der Natur inspirieren. Sammle, was du findest - Blätter, Zweige, Steine - und gestalte daraus etwas Einzigartiges.

**Wie wäre es mit einem kunstvollen Natur-Mandala? Lass deiner Kreativität freien Lauf!**

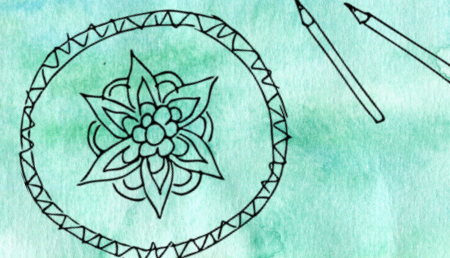


Ein warmes Getränk genießen

## Ein warmes Getränk genießen

Bereite dir deinen Lieblingstee, einen warmen Kakao oder Kaffee zu und genieße jeden Schluck. Der Duft und die Wärme schenken dir Geborgenheit.

**Manchmal sind es die einfachsten Dinge - versuche dich nicht ablenken zu lassen und genieße!**



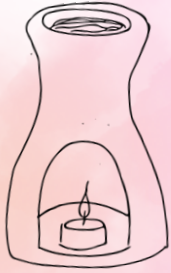
Ein Mandala ausmalen

## Ein Mandala malen

Schnapp dir Stifte und ein Mandala. Beim Ausmalen findest du Ruhe und Konzentration - und am Ende hast du ein kleines Kunstwerk.

**Hol dir ein Mandala oder drucke eins aus und leg los.**





## Duftkerze anzünden

Zünde eine Duftkerze an und lass ihren Duft den Raum erfüllen.  
Oder platziere eine schöne Lichterkette und mache ein Räucherstäbchen an.  
Mach es dir gemütlich.  
Schließe die Augen und genieße den Moment.

**Wähle einen Lieblingsduft und erfülle den Raum damit.**

## Duftkerze anzünden



Ans Wasser gehen und das Plätschern genießen

## Ans Wasser gehen und das Plätschern genießen

Setz dich ans Wasser und lausche dem beruhigenden Plätschern. Lass die Gedanken fließen wie das Wasser – ganz entspannt und frei.

**Suche dir einen See, Bach oder Brunnen in der Nähe und gönne dir diese Auszeit.**



## Achtsam duschen

Gönne dir eine warme Dusche und spüre, wie das Wasser auf die Haut auftrifft und daran streichelzahrt herunterrinnt. Dabei nimmt es deine Sorgen mit. Vielleicht ein duftendes Duschgel dazu – und schon wird aus Alltag ein kleiner Luxusmoment.

**Mach deine nächste Dusche zu deinem persönlichen Spa-Moment. Die kleinsten Dinge können manchmal ganz groß sein!**

## Achtsam duschen



## Heimwerken

## Heimwerken

Stell etwas mit deinen eigenen Händen her, sei es groß oder klein. Das Gefühl, etwas zu erschaffen, ist Balsam für die Seele und erfüllt dich mit Stolz.

**Überleg dir ein kleines Projekt und fang heute an.**



## Sonnieren

## Sonnieren

Gönne dir wohltuende Wärme in der Sauna und spüre, wie dein Körper sich entspannt. Lass den Stress des Tages mit jedem Tropfen Schweiß gehen und tanke neue Kraft.

**Suche dir eine Sauna in deiner Nähe und gönne dir diesen Moment.**



## Im Garten werkeln

## Im Garten werkeln

Egal ob Unkraut zupfen oder Blumen pflanzen – die Hände in der Erde zu haben, verbindet dich mit der Natur. Jeder Handgriff entspannt und schenkt neue Energie.

**Schnapp dir deine Gartenhandschuhe und starte los.**





## Meditieren

Setz dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lass die Gedanken kommen und gehen – Frieden findet sich in der Stille.

**Setze dich jetzt hin und nimm dir ein paar Minuten nur für dich.**



## Einen Stein in die Hand nehmen

## Einen Stein in die Hand nehmen

Suche dir einen Stein und halte ihn in deiner Hand. Spüre seine Oberfläche, sein Gewicht, seine Form – sei ganz im Moment. Er kann dein kleiner Anker sein, der dich an die Kraft der Natur erinnert.

**Finde einen Stein, der dir Kraft schenkt, und probiere es aus.**

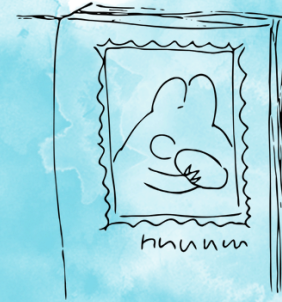


## Töpfern

Knete Ton, forme etwas Schönes und fühle, wie deine Hände arbeiten. Der kreative Prozess wirkt beruhigend und belebend zugleich.

**Besorg dir etwas Ton oder melde dich für einen Töpferkurs an.**

## Töpfern

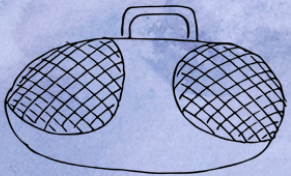


## Erinnerungsfotos anschauen

## Erinnerungsfotos anschauen

Nimm dir Zeit, alte Fotos durchzublättern. Lass dich von den schönen Momenten berühren und spüre die Dankbarkeit für all die Erlebnisse, die dich bereichern.

**Hol dein Fotoalbum oder öffne deine Galerie und starte jetzt!**



## Laut Musik hören

## Laut Musik hören

Mach die Musik laut und lass dich von den Klängen tragen. Tanze, singe mit oder schließe die Augen – Hauptsache, du fühlst den Moment.

**Drück Play und lass die Musik wirken!**



## Den Nachthimmel betrachten

## Den Nachthimmel betrachten

Schau in den Nachthimmel und bewundere die Sterne. Jeder von ihnen erzählt eine Geschichte – vielleicht auch deine.

**Geh heute Abend nach draußen und lass dich verzaubern.**





Dich selbst umarmen

Dich selbst umarmen

Umarme dich selbst und spüre die Wärme, die du dir schenken kannst. Ein kleines Zeichen der Selbstliebe mit großer Wirkung.

**Probiere es jetzt aus: Arme auf, los geht's!**



Freunde oder Familie treffen

Freunde oder Familie treffen

Verbringe Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind. Gemeinsam zu lachen oder sich auszutauschen, füllt die Seele mit Freude.

**Plane jetzt ein Treffen und lass euch verbinden.**

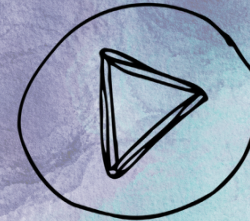


Barfuß im Gras gehen

Barfuß im Gras gehen

Spüre das Gras oder den Schnee unter deinen Füßen und verbinde dich mit der Natur. Dieser Kontakt erdet dich und schenkt ein wohliges Gefühl der Freiheit.

**Zieh die Schuhe aus und probiere es aus!**



Podcast oder Hörbuch hören

Podcast oder Hörbuch hören

Lehn dich zurück und höre eine inspirierende Geschichte oder ein spannendes Gespräch. Ein einfacher Weg, in eine andere Welt einzutauchen.

**Such dir eine Folge aus und drück Play!**



Eine Freundin oder einen Freund anrufen

Eine Freundin oder einen Freund anrufen

Ruf jemanden an, der dir gut tut, und teilt Lachen oder schöne Erinnerungen. Eine kleine Verbindung, die Herzen wärmt.

**Nimm dein Telefon und wähle die Nummer – jetzt!**



Ein warmes Bad nehmen

Ein warmes Bad nehmen

Fülle die Badewanne mit warmem Wasser und vielleicht ein paar Tropfen Öl. Tauche ein und lass die Wärme deinen Körper umhüllen.

**Mach dein Bad heute zu deinem Verwönmoment.**





Dankbarkeitstagebuch schreiben

Dankbarkeitstagebuch schreiben

Nimm dir ein paar Minuten und schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dankbarkeit lässt selbst graue Tage heller erscheinen.

**Schnapp dir ein Notizbuch und starte direkt mit deinem ersten Eintrag.**



Den Sonnenaufgang oder -untergang beobachten

Den Sonnenaufgang oder -untergang beobachten

Erlebe die Magie eines neuen Anfangs oder eines sanften Endes des Tages. Die Farben am Himmel erzählen Geschichten von Schönheit und Vergänglichkeit.

**Setz dir einen Wecker oder plane einen Abendspaziergang und lass dich verzaubern.**



Lustige Videos oder Memes ansehen

Lustige Videos oder Memes ansehen

Lache laut über etwas Verrücktes oder Lustiges. Lachen ist die beste Medizin für die Seele.

**Such dir jetzt ein lustiges Video oder Meme und gönne dir eine Portion Freude.**



Im Bett bleiben und nichts tun

Im Bett bleiben und nichts tun

Bleib im Bett, kuschle dich ein und erlaube dir, einfach mal nichts zu tun. Dieser Moment der Ruhe ist eine Wohltat für Körper und Geist.

**Leg dich hin, gönne dir eine Pause und genieße die Stille.**





