

# Abendritual

## Wie schliesst du deinen Tag ab?

Vielleicht hast du bereits kleine Rituale, neben den alltäglichen Routinen wie Zähneputzen – Dinge, die du bewusst tust. Vielleicht hast du dir bisher aber auch noch keine Gedanken gemacht und gehst einfach ins Bett, wenn du müde bist.

Ein bewusstes Abendritual kann dir helfen, den Tag in Ruhe abzuschliessen, Sorgen loszulassen und besser einzuschlafen. Wie wäre es, wenn du dir am Abend **5–15 Minuten** schenkst?

### Vorbereitung

- Plane dir dein Abendritual ein, z.B. vor dem Zubettgehen.
- Besorge dir ein schönes Notizbuch und lege es griffbereit hin. *Was du zu Papier bringst, wird realer und bewusster.*
- Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist.
- Lege dein Handy bewusst beiseite – so schaffst du mehr Ruhe.



### Inspiration für dein Ritual

Lass den Tag zunächst innerlich noch einmal vorbeiziehen – wie ein Film:  
Was hast du erlebt? Wo warst du? Wem bist du begegnet?

Dann nimm dein Notizbuch zur Hand und beantworte folgende Fragen:

- Was waren meine Highlights heute?
- Was ist mir heute gelungen?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Welche Gedanken möchte ich jetzt noch loslassen?



*Du hast keine Idee, was du aufschreiben sollst? Kein Problem, das ist völlig normal. Es heisst nicht, dass du nichts Schönes erlebt hast. Je öfter du dir diese Zeit nimmst, desto leichter wird es dir fallen.*