

## Schaufenster Foyer DOMFORUM am Roncalliplatz

### HAUPTSACHEN MACHEN

1. Ein GEBET für Hauptsachen sprechen
2. Meine GEDANKEN auf Reisen schicken: Was wäre, wenn ich diesen Hauptsachen noch mehr Aufmerksamkeit geben könnte?
3. Mir morgens DREI SACHEN vornehmen, die ich an diesem Tag machen möchte
4. MEINEN WEG gehen und mich weniger von anderen verunsichern lassen
5. Die ERINNERUNGSFUNKTION vom Handy oder digitalen Kalender nutzen, um mich an meine Hauptsachen erinnern zu lassen
6. Einen AUSFLUG mit meinen Hauptpersonen planen
7. Einfach so mal meinem Liebingsmenschen BLUMEN schenken
8. Mir immer mal Zeit nehmen, in mich HINEINZUHÖREN, damit ich überhaupt weiß, was mir wirklich wichtig ist
9. Überlegen, ob ich mit einer Sache zu viel ZEIT verbringe, die ich lieber für meine Hauptsachen nutzen würde
10. Den nächsten FREIEN TAG ganz mit meiner Hauptsache verbringen
11. Weniger Zeit mit dem Handy verbringen, um MEHR ZEIT für meine Hauptsachen zu haben
12. Mich im DOM für 15 in eine ruhige Ecke setzen und meine Hauptsachen bedenken
13. Mich nicht so einfach von einer schlechten STIMMUNG irritieren lassen
14. BUDGET einplanen, um damit eine Organisation zu unterstützen, die meine Hauptsachen bzw. meine Anliegen fördert
15. Einfach mal NICHT MITMACHEN bei Sachen, die mir sowieso nicht so wichtig sind
16. Einfach mal TRÄUMEN, was ich mit meinen Lieben gerne unternehmen würde
17. Früh SCHLAFEN gehen, um am nächsten Tag fit für meine Hauptsachen zu sein
18. Mal was ganz VERRÜCKTES tun, um eine meiner Hauptsachen zu feiern
19. Jemanden, den ich sehr schätze, zum ESSEN einladen
20. Einen Erinnerungszettel zu meinen Hauptsachen im PORTMONNAIE platzieren
21. Eine MOTTO-PARTY zu einer meiner Hauptsachen veranstalten
22. Sich von schlechten Umständen nicht abhalten lassen, den eingeschlagenen WEG zu gehen
23. Eine Kerze anzünden als Zeichen des Gebets, um mehr Klarheit für meine Hauptsachen zu finden
24. Regelmäßig eine ZEREMONIE passend zu meinen Hauptsachen feiern
25. MITFIEBERN, wenn jemand der mir viel bedeutet, etwas Neues wagt
26. Mir realistische Ziele für meine Hauptsachen setzen – nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig erwarten
27. Als feste ROUTINE auf dem Weg zur Arbeit einmal meine Hauptsachen aufzählen
28. Einen festen TERMIN in der Woche für meine Hauptsachen reservieren
29. „NEIN“ sagen zu Sachen, die ich wirklich nicht machen möchte
30. Einen Freund oder eine Freundin bitten, mich immer wieder KRITISCH zu hinterfragen, ob ich meine Hauptsachen noch im Blick habe
31. AUFHÖREN, meine eigene Meinung selber nicht ernst zu nehmen

32. Jemandem, der mir sehr wichtig ist, ein GESCHENK machen
33. Ein ERINNERUNGSSYMBOL zu meinen Hauptsachen am Schlüsselbund platzieren – und es auch mal austauschen, damit es weiterhin seinen Dienst tut
34. Nötige Pflichten zügig und ohne Pause erledigen, um mich dann ganz auf meine Hauptsachen zu KONZENTRIEREN
35. WENIGER FERNSEHEN, um mehr Zeit für meine Hauptsachen zu haben
36. Spontan jemanden ANRUFEN, der mir am Herzen liegt
37. MEIN DING machen und mich weniger von anderen bestimmen lassen
38. HIN UND WIEDER mit jemandem, der mich gut kennt, ein „Was-ist-mein-Ding“ – Gespräch führen
39. Ein Teil meines Geldes einer Organisation SPENDEN, deren Arbeit ich gut finde
40. Heute DREI ABENDE festlegen, an denen ich mich meinen Hauptsachen widmen werde
41. ZUGEBEN, dass es mir manchmal nicht gelingt, die Hauptsachen zu machen – und es trotzdem weiter probieren
42. Einen Gegenstand VERSCHENKEN, der mir mehr Ärger als Freude bereitet
43. Mir Zeit zum Träumen nehmen, wie sich meine Hauptsachen wunderbar ENTFALTEN könnten
44. Mir ein tägliches Ritual ausdenken, in dem eine meiner Hauptsachen die Hauptrolle spielt
45. Mir überlegen, was ich in diesem MONAT für meine Hauptsachen tun möchte
46. In der Bibel lesen und mich von der WEISHEIT der Verse und Geschichten ansprechen lassen
47. „Halbe Sachen“ lieber GANZ ODER GAR NICHT machen
48. Für eine meiner Hauptsachen eine KERZE als Zeichen des Gebets anzünden
49. Ideen, die doch knapp an meinen Hauptsachen VORBEI gehen, nicht verfolgen
50. Mir passende ROUTINEN ausdenken, in denen meine Hauptsachen regelmäßig vorkommen
51. Jeden Abend „DANKE“ sagen, dass ich so eine Hauptsache habe
52. Mir an den GEBURTSTAGEN meiner Lieblingsemenschen extra Zeit für sie nehmen
53. Mich fröhlich mit dem BEGNÜGEN, was ich schon habe
54. Mir überlegen, was ich in diesem JAHR für meine Hauptsachen tun möchte
55. Einen „Tag der Hauptsachen“ einführen, an dem ich mich wieder BEWUSST für diese Hauptsachen entscheide, z.B. die Jahresmitte am 1. Juli
56. Ein DANK-GEBET sprechen – für schöne Erlebnisse rund um meine Hauptsachen
57. Ganz konkret ein PROBLEM LÖSEN, das mir bei einer meiner Hauptsachen im Weg steht
58. Weniger oft aufs HANDY schauen, dafür häufiger in das Gesicht der Menschen um mich herum
59. Mal überlegen, inwiefern meine Hauptsachen auch anderen Menschen GUT TUN
60. Mir ein MOTTO zurechtlegen, das zu meinen Hauptsachen passt, so dass ich sie mir ganz leicht ins Gedächtnis rufen kann – zum Beispiel: Friede Freude, Kaffee, Kuchen
61. Einer Person aus meiner FAMILIE da helfen, wo sie es gerade braucht
62. Mir Zeit nehmen, ein ausgewähltes BUCH zu einer meiner Hauptsachen zu lesen
63. Meine Ausrüstungsgegenstände PFLEGEN z.B. Schuhe putzen
64. Mir heute einmal bewusst 10 MINUTEN Zeit nehmen, um darüber nachzudenken, was mich trägt
65. Einen Erinnerungszettel zu meinen Hauptsachen am SPIEGEL platzieren
66. Jemandem, den ich sehr gerne hab, eine POSTKARTE schicken
67. Mich nicht von meiner TAGESFORM irritieren lassen