



# Mein Me-Day!

Der Me-Day ist mein Geschenk an mich selbst. Ich erlaube mir, mir für mich selbst Zeit zu nehmen. Mir etwas Gutes zu tun. Mich zu verwöhnen. Ein schöner Gedanke, nicht wahr? Geschenke und verwöhnt werden mögen wir alle sehr. Weshalb darauf warten, von aussen beschenkt zu werden? Oder verwöhnt zu werden? Zusätzlich oder als Ersatz, falls dies nicht oft der Fall ist, können wir das für uns selbst übernehmen. Ganz einfach.

## Schritt 1: Datum.

Setze ein Datum fest. Der Tag, den du dir schenkst. Ein Tag, an welchem du dich ausschliesslich um dich kümmerst. Ja, das ist auch mit Familie und Kindern möglich. Dieser Tag kann ganz gut ohne dich über die Bühne gehen. Es kann ein Tag sein oder auch ein Weekend.

## Schritt 2: Planung.

Plane den Inhalt dieses Tages. Was soll es sein?

Für den Geist: Schenke ich mir Zeit für mich, um etwas für meinen Geist zu tun? Will ich Ruhe oder Aktion? Will ich etwas lernen? Einen Kurs besuchen? Lesen? Museumsbesuch? Kino?

Für den Körper: Will ich etwas für meinen Körper tun? Mir einen Wellness-Tag gönnen? Mich schön machen lassen? Kosmetik, Pedicure, Massage? Wellness? Oder soll es Sport sein, eine längere Wanderung? Sport-Weekend?

Für die Seele: Reise ich an einen Ort, der mir besonders guttut? Mache ich lange Spaziergänge oder besuche ich einen Menschen, der mir sehr am Herzen liegt? Mini-Urlaub? Blumen für mich? Ein ganzes Buch am Stück lesen?

Du siehst: Es gibt unzählige Möglichkeiten. Sobald du dich mit dem Thema beschäftigst, ploppen viele Ideen auf. Falls du mehrere hast, entscheide dich für die erste Idee. Die weiteren Ideen notierst du irgendwo, damit du sie für deine nächsten Me-Days wieder in Erwägung ziehen kannst.

### **Schritt 3: Umsetzung.**

Juhuu! Dein Me-Day ist da! Hoffentlich hast du dich so richtig darauf gefreut! Denn Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Ganz wichtig: Organisiere deinen Me-Day so, dass du nicht abgelenkt wirst. Dass es keine Gründe gibt, welche dich davon abhalten, diesen Me-Day umzusetzen. Klar, es kann immer etwas Unvorhergesehenes geschehen, wir gehen jetzt jedoch davon aus, dass es nichts weiter Schlimmes gibt, das dich von deinem Vorhaben fernhält.

Das ist dein Tag! Du erlaubst dir, diesen in vollen Zügen zu genießen! Erlebe diesen Tag so bewusst wie möglich, sei dankbar für dein Geschenk an dich selbst. Sei stolz auf dich! Beobachte, ob dieser Tag besondere Gefühle in dir auslöst. Geniesse ihn. Lass es dir gut gehen. Du hast diesen Tag verdient. Er gehört nur dir.

### **Me-Day Planung - Meine Wahl – das mache ich!**

---

---

---

Mein Datum: \_\_\_\_\_

### **Me-Day Vorbereitung - Das ist abzuklären/ zu organisieren**

---

---

---

---

---

Was ist zu tun?

Bis wann?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**Für Familien-Manager**

Kinder-Hütedienst organisieren/ wann - wer?

---

---

Kinder-Hütedienst bestätigt:

---

---

Erreichbarkeit in meiner Abwesenheit ist kommuniziert

---

---

Weitere Notizen oder Ideen

---

---

---

---

☺ Mein nächster Me-Day plane ich am

Datum \_\_\_\_\_

Es kann sein, dass du im Zuge der Vorbereitung einige Widerstände erlebst. Seien es **deine eigenen**: Wieso soll ich das überhaupt machen? Ach, das ist doch gar nicht so wichtig. Mhhhh, ist mir doch zu aufwändig, einen Me-Day zu planen. Wird es mir auch wirklich Spass machen? Was, wenn ich mich mit mir selbst langweile? Oder es gar mit mir selbst solange gar nicht aushalte?

Was, wenn ich doch gebraucht werde? Kann ich mir erlauben, mir einfach einen Tag herauszunehmen, so nur für mich alleine? Habe ich das Recht dazu? Steht es mir zu? Was denken meine Liebsten darüber?

Es können auch **Widerstände von aussen** kommen: Wieso brauchst du überhaupt einen Tag für dich? Was willst du denn an diesem Tag machen? Also, das ist nicht so praktisch, wenn du einen Tag (oder ein Weekend) weg bist. Wir wissen nicht, ob wir das ohne dich so gut hinbekommen.

So oder so: Ja! Du kannst dir einen Tag (oder ein Weekend) herausnehmen. Es gibt selten Gründe, weshalb dies nicht möglich ist. Die Widerstände sind in der Regel Ausreden, Entschuldigungen, Vorwände und Erklärungen, weshalb es nicht möglich ist, etwas zu tun.

Seien wir ehrlich, wir alle kennen das. Wir haben immer gute Ausreden parat, wenn es darum geht, etwas zu tun, was uns fremd ist. Über Bord werfen! Sofern es nicht existenzielle und unumgängliche Gründe gibt, findet dein Me-Day statt! Ziehe es durch. Mach dir keine Sorgen. Hab kein schlechtes Gewissen. Er steht dir zu. Du hast es verdient.

Und jede/r andere übrigens auch. Mit deiner Aktion, deiner Überzeugung und deiner Haltung ermutigst und ermächtigst du deine Mitmenschen, dasselbe für sich zu tun. Es ist wichtig, dass wir uns für uns Zeit nehmen. Uns selbst wichtig sind. Denn: Vieles ist dir in deinem Leben wichtig. Deine Mitmenschen, deine Familie, deine Kinder sind dir wichtig. Am wichtigsten jedoch solltest du dir selbst sein. Denn nur wenn es dir gutgeht, geht es auch deinem nahen Umfeld gut.

Happy Me-Day!

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter [www.deinbestesdu.ch](http://www.deinbestesdu.ch).

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.