

Du hast immer die Wahl...

- ...dich auch bei «Hudelwetter» in der Natur zu bewegen
- ...eine alte Bekanntschaft mit einem Feierabendbier aufzufrischen
- ...dich bewusst an positiven Kleinigkeiten im Alltag zu freuen
- ...deine treuesten Kunden lange vor dem Jahreswechsel mit einem handgeschriebenen Dankesbrief zu überraschen
- ...deinen ArbeitskollegInnen gewaltfrei zu sagen was dich stört, statt zu warten bis dein innerer Dampfkochtopf pfeift
- ...unvollkommen anzupacken oder perfekt zu zögern
- ...Mitarbeitergespräche mit einem Spaziergang zu verbinden
- ...wieder mal ein Medienfasten einzuschalten, statt die gleichen News auf mehreren Kanälen zu konsumieren
- ...einen Sack Chips ganz für dich allein zu kaufen
- ...auch Menschen mit weniger Erfahrung und weniger Diplomen um Rat zu fragen
- ...nur bei jedem zweiten Griff in die Hosentasche einen Blick auf dein Smartphone zu werfen
- ...wann du dich ernst, aber nicht so wichtig nimmst
- ...den Frühlingssputz nicht länger aufzuschieben, deinen «Kompi» oder den Haushalt zu entrümpeln
- ...deine Tasche vom Sitz neben dir wegzunehmen, bevor andere Fahrgäste danach fragen
- ...dich weiter zu bilden
- ...ein Tagebuch mit schönen Alltagserlebnissen zu schreiben
- ...seriös gelassen zu bleiben, während andere wegen einem Grippevirus in die Hysterie-Falle treten
- ...diese Liste auszudrucken, für dich anzupassen und an einem gut sichtbaren Ort aufzuhängen.