

# 7 TAGE JETZT ERST RECHT

Ein kleiner Schritt pro Tag.  
Für alle, deren Leben sich gerade  
verändert hat.

Ein Mensch fehlt. Oder der Job ist vorbei  
und die Tage sind plötzlich leer.  
Oder beides.

Was vorher selbstverständlich war,  
trägt nicht mehr. Das Neue ist noch  
nicht da.

Du musst Dein Leben nicht in 7 Tagen  
neu erfinden. Du machst einen Schritt  
pro Tag. Klein genug, dass er klappt.  
Groß genug, dass Du merkst:  
Da geht noch was.

## *So funktioniert's*



Morgens den Schritt lesen.



Irgendwann am Tag machen.



Abends einen Haken setzen  
und einen Satz schreiben. Fertig.

Verpasst Du einen Tag, machst Du am nächsten  
weiter. Es gibt kein Scheitern.

1

## Hinschauen

Schreibe auf, was sich in Deinem Leben verändert hat.  
Drei Sätze reichen.

*Was auf Papier steht, kreist nicht mehr nur im Kopf.*

☐ Erledigt

Abends: Wie fühle ich mich jetzt?

---

2

## Raus

Geh 15 Minuten nach draußen. Ohne Ziel, ohne Handy  
in der Hand.

*Licht und Bewegung lösen, was im Kopf festhängt.*

☐ Erledigt

Abends: Was habe ich unterwegs gesehen?

---

3

## Ein Mensch

Melde Dich bei jemandem, von dem Du länger nichts  
gehört hast. Eine Nachricht reicht.

*Rückzug fühlt sich sicher an. Verbindung tut gut.*

☐ Erledigt

Abends: Wie hat es sich angefühlt?

---

4

## Streichen

Sag eine Sache ab, die Dich nur Kraft kostet.

*Platz für Neues entsteht, wenn Altes gehen darf.*

☐ Erledigt

Abends: Was habe ich gestrichen?

---

5

## Früher

Mach 20 Minuten etwas, das Du früher gern gemacht hast.  
Ein Lied, ein Rezept, ein Hobby.

*Was Dir einmal Freude gemacht hat, steckt noch in Dir.*

☐ Erledigt

Abends: Was hat es in mir ausgelöst?

---

6

## Neu

Probier eine Kleinigkeit aus, die Du noch nie gemacht hast.  
Ein neuer Weg, ein neues Café, ein neues Gericht.

*Neues muss nicht groß sein. Es muss nur neu sein.*

☐ Erledigt

Abends: Was war neu für mich?

---

7

## Vorfreude

Plane eine Sache für nächste Woche, auf die Du Dich freust.  
Trag sie in den Kalender.

*Wer sich auf etwas freut, schaut nach vorn.*

☐ Erledigt

Abends: Was nehme ich aus diesen 7 Tagen mit?

---

*Du hast 7 Schritte gemacht.*

Nicht jeder war leicht. Aber Du hast angefangen.  
Jetzt erst recht.



### Wie geht's weiter?

Ab und zu bekommst Du von uns eine Mail  
mit einem Impuls für Deinen Alltag.

---

Wenn Du einen Menschen verloren hast, helfen Dir diese Hefte weiter:



#### Die ersten 30 Tage

Checkliste, Journal und Challenge  
für die erste Zeit nach dem Tod



#### Der schwere Tag

Vorbereitung auf Weihnachten,  
Geburtstage und Jahrestage



Hinweis: Dieses Heft ersetzt keine Therapie oder Trauerbegleitung.  
Wenn Dich eine Situation über längere Zeit überfordert, such Dir bitte  
professionelle Unterstützung.