

Ideen und Experimente für deinen Ruhestand

Kältespaziergang mit einem Fokus



Foto von [Aaron Burden](#) auf [Unsplash](#)

Jede Woche ein kurzer Spaziergang (15–30 Min.) mit einem festen Fokus:

- Woche 1: Nur auf Geräusche achten
- Woche 2: Nur auf Farben im Grau achten
- Woche 3: Nur auf Gerüche achten
- Woche 4: Nur auf Körperempfindungen achten (Atem, Füße beim Gehen, Kontakt der Kleidung zur Haut, Wind im Gesicht, Kälte an Händen/Nase).

→ Perfekt für «trotz Kälte raus» und Achtsamkeit.

Solche Mini-Experimente zu entwickeln ist Teil meiner App «Navigator Ruhestand». Sie begleitet dich dabei, deinen eigenen Weg in den Ruhestand zu finden. Schau rein, die Basisversion ist kostenlos: <https://horizont-ruhestand.com>

→ Auf der Rückseite findest du einige Reflexionsfragen zu diesem Mini-Experiment

Reflexionsfragen

Schnell-Check

- Was hat mich an meinen Körperempfindungen überrascht?
- Wovon will ich mehr im Alltag spüren?
- Wo nehme ich mir nächste Woche bewusst 5 Minuten für einen Mini-Körper-Check?

Wahrnehmung und Gefühl

- Welche Stimmung hatten meine Empfindungen (angenehm, unangenehm, neutral)?
- Wo im Körper habe ich am meisten gespürt (Füsse, Gesicht, Hände, Brustkorb ...)?
- Was habe ich bemerkt, das mir sonst entgeht (z. B. wie sich der Atem im Brustkorb oder Bauch bewegt)?

Muster und Bedeutung

- Welche Muster tauchten auf (ständig kalte Hände, verspannter Nacken, warme Füsse)?
- Wie hingen meine Körperempfindungen mit Gedanken oder Gefühlen zusammen?
- Wo passte das Körpergefühl gar nicht zur Situation – und was könnte dahinterstecken?

Entscheidung und Fokus

- Warum habe ich mich auf genau diese Körperstelle / diesen Eindruck konzentriert?
- Was macht einen Moment für mich «stimmig» im Körper (Weite, Ruhe, Kribbeln, Wärme)?
- Wenn ich nur 3 Körper-Mini-Momente aus dem Spaziergang behalten dürfte – welche und weshalb?

Transfer in den Alltag

- In welchen Alltagssituationen möchte ich meinen Körper bewusster spüren (am Schreibtisch, in der Bahn, beim Zähneputzen ...)?
- Welche kleine Übung probiere ich morgen (z. B. 3 bewusste Atemzüge, Füsse im Boden spüren)?
- Was wäre eine Mini-Gewohnheit daraus (z. B. 1x/Tag 30 Sekunden Körperscan)?

Verbindung und Sinn

- Welche Erinnerung oder Geschichte hat ein bestimmtes Körpergefühl ausgelöst?
- Wie verändern sich meine Empfindungen, wenn ich mit jemandem zusammen gehe statt allein?
- Welche Orte meide ich sonst, weil sie sich «komisch» anfühlen – und was passierte, als ich sie heute bewusst wahrgenommen habe?

Bonus

- Wenn meine Woche sich wie ein Körpergefühl anfühlen würde: welches – und warum?
- Welche «Gegenempfindung» möchte ich als nächstes erforschen (z. B. Wärme nach viel Kälte, Ruhe nach viel Anspannung)?
- Welche einfache Regel hat mir geholfen (z. B. immer wieder zu den Füßen zurückkehren) – und welche hat eher Druck gemacht?