IMPULSWOCHE

Der Beginn deiner Alltagsgold-Reise

Das hier ist dein sanfter Einstieg in die Alltagsgold Welt. Denn natürlich warten wir alle gespannt auf die App. Aber das Besondere ist ja: Es geht um so viel mehr. Bei Alltagsgold geht es um die großen und die kleinen, die leisen und die lauten Momente, die unseren Alltag besonders machen.

Um den Impact der App später bestmöglich auszukosten, geht es darum, das zu erkennen, zu sehen, zu spüren, was uns vielleicht oft unscheinbar vorkommt. Es geht darum, Kraft aus den starken, schönen Momenten zu schöpfen. Und genau damit können wir jetzt schon anfangen.

Eine wichtige Alltagsgold-Regel.
Es gibt kein Richtig oder falsch. Kein Bewerten oder vergleichen.
Was ich mir für dich und deine Erinnerungen in Zukunft wünsche, ist ein lautes: "Ich mach das jetzt einfach – ohne Stress, mit Herz."

Deine Alltagsgold-Impulsreise beginnt jetzt.
Danke, dass du ein Teil davon bist.

Deine Sarah

Was dich in dieser Impulswoche erwartet
Diese Woche ist deine Einladung, wieder jetzt im Moment zu landen – nicht erst später, wenn alles perfekt ist.
Denn: There is magic in every day. Zwischen Toastkrümeln, Abgabefristen, Sport, Spielzeugchaos, Arbeit, Wäschebergen – genau da finden wir Gold.

Was brauchst du?
> deinen Foto oder einfach dein Handy mit Kamera
> 5 Minuten am Tag und gerne ganz bewusst mit Kindern
> die Bereitschaft, dich für die kleinen, kostbaren Momente zu öffnen
> einen “Alltagsgold Ordner” in deiner Handygalerie

Impuls Nummer eins: Überlege dir, wie weit du immer schon vorblättern möchtest bzw. lesen möchtest. Oder ob du dich sieben Tage immer wieder überraschen möchtest.

Tag 1 – Das Chaos würdigen

Impuls: Mach heute ein Foto von etwas, das unperfekt ist.

Das ist wirklich kein Scherz. Ich glaub sogar, es ist mit die schwierigste Aufgabe in den nächsten Tagen. Gleichzeitig ist es der Schlüssel, den Fokus auf das legen zu können, was uns bei all dem Trubel wirklich Gold-Momente beschert.

Und: Keine Frage. Ordnung kann Frieden bedeuten. Oh ja. Aber manchmal sind die Ressourcen dafür erschöpft. Die Spülmaschine könnte rund um die Uhr ausgeräumt und wieder eingeräumt werden und manchmal hatte man auch einfach keine Lust, weil es so viel schöner ist, sich einfach mal dem Kuscheln, Spielen, Trösten oder dem Feierabend auf dem Sofa hinzugeben.

Reflexion:
Was macht dieses Chaos besonders? Was erzählt es über euer Leben gerade?
Ja, vielleicht ist die vollkommen chaotische Spieleecke, in der gerade ein ganz besonderes Kunstwerk aus Legosteinen von Schleichtieren angegriffen wird, heute auch ein bisschen Alltagsgold. Vielleicht ist es auch was ganz anderes. Sei dir sicher: Auch das Unperfekte, das Unsaubere, Chaotische gehört zur Erinnerung an das Hier und Jetzt. Und ja, es darf mit ins Album.

Tag 2 – dein Kraft-Anker des Tages

Impuls: Fotografiere etwas, das dir heute gut getan hat.

Auf Instagram ist schon wieder jemand um 5 Uhr zur Morgenroutine aufgestanden, der Cappuccino sieht bei allen anderen besser aus als dein kalter Kaffee? Scheiß drauf. Heute geht es nur um dich und deinen Blick auf das, was dir gut tut. Tu das, was sich für dich richtig und stimmig anfühlt. Ist es der Barista-Kaffee, vielleicht. Vielleicht sind es aber auch Sonnenstrahlen, ein stiller Moment, eine warme Dusche, eine Kerze, die du einfach anzündest, oder ganz ehrlich, ein Netflix-Chill-Abend.

Reflexion:
Was gibt dir Kraft, ohne dass du es sonst bewusst bemerkst?

Wenn du möchtest, kannst du sogar noch ein bisschen ausführlicher eintauchen und dich auf die Suche nach deinen Kraftankern im Alltag machen. Denn wir sie einmal für uns selbst benannt haben, fällt es uns viel einfacher, in "Notsituationen" unsere SOS-und-Kraft-Strategien zu nutzen. Profi-Tipp: Behalte sie nicht für dich. Weihe deine Lieblingsmenschen ein.

Schreibe alles auf, was dir Kraft gibt. Und dann kannst du dich fragen: Wovon wünscht du dir mehr. Was tust du eigentlich viel zu selten, obwohl du weißt, dass es dir dabei und danach so viel besser geht und dein Akku so viel geladener ist?

Tag 3 – Be kind. Sei Kind.

Impuls: Fotografiere ein Lächeln.

Ein echtes Lächeln. Nein, es muss nicht perfekt sein. Es ist vollkommen egal, ob die Person Zähne zeigt oder nicht. Heimlich im Alltag mit deinen Lieblingsmenschen oder "Ich mach jetzt ein Foto von dir".

Impuls: Fang heute ein echtes Lächeln ein – deines oder das eines geliebten Menschen.

Reflexion:
Was war der Auslöser für dieses Lächeln?
Was fällt dir auf, wenn du dieses Lächeln betrachtest? Gefällt dir das Foto auf Anhieb? Fällt es dir schwer, dich lächelnd zu sehen? Oder lächelst du automatisch beim Betrachten des Fotos?
Und was macht der Rest vom Gesicht? Schau dir die Augen an.

Tag 4 – Halte fest, was so oft hält

Impuls: Fotografiere Hände – deine oder andere.

Gepflegt oder rau und rissig. Klein oder alt. Bunt. Gestapelt. Gehalten. Beim Spielen, beim Arbeiten, beim Streicheln. Unsere Hände, jeder einzelne Finger, leistet den ganzen Tag über so viel. Schau einmal bewusst hin.

Vielleicht siehst du feine Linien oder raue Stellen. Spuren eines Lebens voller Berührung. Jeder kleine Schnitt, jede Falte ist ein Zeichen von gelebtem Leben. Von Momenten, die dich geformt haben.
Jetzt halte deine Hände ins Licht. Lass sie einen Schatten werfen. Sieh, wie sie Geschichten erzählen – von Arbeit, von Liebe, von alltäglicher Magie.
Fotografiere sie.

Vielleicht in einer ruhigen Sekunde, vielleicht in Aktion. Beim Backen mit deinem Kind. Beim Festhalten eines geliebten Menschen. Beim Streichen über eine weiche Wange. Denn eines Tages, wenn du zurückblickst, wirst du sehen: Diese Hände haben dein Leben getragen. 💛

Reflexion:
Was tun diese Hände Tag für Tag – oft ohne Applaus?

Fact: Studien zeigen übrigens, dass Fingerbewegungen das Gehirn aktivieren und zur Demenzprävention beitragen können - das ist beim Fotos betrachten übrigens genau so.

Tag 5 – Gold im Gewohnten

Entdecke deine Prise everyday magic

Das Alltägliche hat eine besondere Magie – aber oft sehen wir sie erst, wenn die Zeit vergangen ist. Heute geht es darum, genau hinzuschauen. Such dir eine ganz normale, scheinbar unscheinbare Situation in deinem Alltag: den Frühstückstisch mit all seinen Krümeln, den Blick aus dem Fenster, die kleinen Schuhe im Flur, die jeden Tag dort stehen und doch irgendwann fehlen werden.

Nimm dir einen Moment, um diesen Anblick bewusst wahrzunehmen. Was erzählt dieses Bild über dein Leben – genau jetzt? Vielleicht ist es das Chaos, das zeigt, dass hier gelebt und geliebt wird. Oder die Ordnung, die dir Ruhe gibt. Vielleicht sind es kleine Details, die dir sonst entgehen: der halbvolle Kaffeebecher, das zerknitterte Kissen auf der Couch, das Spielzeug, das immer irgendwo herumliegt.

Jetzt halte es fest – mit einem Foto. 📸

Reflexion: Warum wird dieses Bild in 5 Jahren wertvoll sein?

Stell dir vor, du blickst in fünf Jahren darauf zurück. Was wirst du fühlen? Vielleicht wirst du überrascht sein, wie sich dein Blick verändert hat. Vielleicht wirst du dich genau nach diesen Momenten sehnen – nach den kleinen Händen, die damals so winzig waren, nach der Kuscheldecke, die irgendwann vergessen wurde, nach dem Lieblingsbecher, der dann nicht mehr benutzt wird. Es sind nicht nur die großen Ereignisse, die unsere Geschichte ausmachen. Es ist das Leben dazwischen.
Heute hast du ein Stück davon konserviert. Ein Stück Alltasgsgold im Gewohnten. ✨

Tag 6 – Das Gold in dir

Impuls: Dein Blick auf dich – mache ein Foto von dir.

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich bewusst angesehen? Nicht nur im Vorbeigehen im Spiegel, nicht mit dem kritischen Blick, der nach Fältchen, Augenringen oder „Makel" sucht. Sondern mit einem liebevollen, anerkennenden Blick – so, wie du einen geliebten Menschen anschauen würdest?

Heute geht es um dich. Nicht um Perfektion, nicht um das „richtige" Foto, sondern darum, dich selbst wahrzunehmen.

Mach ein Foto von dir – so, wie es für dich stimmig ist:
> Ein Spiegelbild, in dem du dich selbst betrachtest.
> Dein Schatten, der dich begleitet, oft unbemerkt.
> Eine Aufnahme, in der du bewusst „im Bild" bist – sei es durch deine Hand, die etwas hält, oder deine Füße auf dem Boden.

Es geht nicht darum, „schön" auszusehen. Es geht darum, da zu sein.
Das ist so wichtig, auch damit es dir leichter fällt, dich immer wieder von anderen fotografieren zu lassen (das ist mein Ziel im Fotokurs "moments of care").
Dass du da bist, ist von Bedeutung.

Reflexion: Dein innerer Blick auf dich
Schau dir das Bild an. Wie fühlst du dich dabei? Welche Gedanken kommen hoch? Sind es warme, wohlwollende Worte – oder bist du hart zu dir selbst?
Wie sprichst du über dich? Vielleicht bemerkst du, dass du oft strenger mit dir bist, als du es bei anderen je wärst. Würdest du mit einer Freundin so reden, wie du manchmal mit dir selbst sprichst?
Was wäre, wenn du dich heute bewusst liebevoll betrachten würdest? Wenn du die Spuren des Lebens in deinem Gesicht nicht als Makel, sondern als Zeichen deines Weges siehst? Wenn du die Kraft in deinen Händen, die Weichheit in deinem Blick, die Geschichte in deiner Haltung erkennst?
Vielleicht ist es ungewohnt, sich selbst mit Wertschätzung zu betrachten. Aber genau darum geht es heute. Du bist sichtbar. Du bist wertvoll. Du bist genug.

Tag 7 – Teile dein Alltagsgold

Impuls: Rede und berichte über deine Erfahrung

Hast du die Woche durchgezogen? Welcher Impuls viel dir besonders schwer? Welcher hat dich total berührt? Nein, eigentlich war in all den Impulsen nichts unglaublich Krasses dabei. Und dennoch. Ich bin mir sicher, es kann etwas in dir bewegt, dich berührt haben.

Wie geht es dir nach diesen sechs, sieben Tagen? Hast du vielleicht schon gespürt, dass dir viel öfters Alltagsgold in deinem Leben begegnet. Die kleinen Momente zwischendurch?

Impuls: Wähle heute deinen Lieblingsmoment der Woche aus und teile ihn mit einer Person. Egal ob deiner Freundin, Tante, Schwester, Ehemann, mit deinem Kind. Mache ihn sichtbar.

Natürlich darfst du das Experiment und deine erste Alltagsgold-Reise auch liebend gerne auf Social Media teilen ;-). Verlinke mich super gerne mit @alltagsgold_

Viel mehr geht es aber darum, dich heute einzuladen, über etwas richtig schönes zu sprechen. Denn ich bin überzeugt: Wir Wir tun uns zwar richtig oft schwer, über Herausforderungen und Hürden zu sprechen. Wir tun uns im Alltag mittlerweile fast genau so schwer, das demütig zu erzählen, was uns glücklich macht oder - für den Moment - richtig gut läuft. Wir könnten ja jemanden verletzten. Oder es könnte jemand denken, es ist immer alles easy peasy. Bei Alltagsgold machen wir uns frei von dieser Bewertung - gegenüber uns selbst und gegenüber allen anderen. Lasst uns wertschätzen und diese Momente zusammen feiern.

Reflexion:
Was hast du diese Woche gelernt? Was möchtest du integrieren?

FOTOBUCH CHALLENGE

Es geht um so viel mehr als einfach nur Fotos...

Danke, dass du dein Alltagsgold entdecken möchtest.
Sieben Tage, sieben Impulse – eine Reise, die dir gezeigt hat, wie wertvoll die kleinen, scheinbar unscheinbaren Momente deines Alltags sind. Erinnerungen, die oft übersehen werden, aber im Rückblick unbezahlbar sind. Du hast deinen Blick geschärft, dein Herz geöffnet und begonnen, dein Alltagsgold bewusst festzuhalten.

Doch das war erst der Anfang.

Alltagsgold ist mehr als eine App. Es ist eine Haltung. Eine Einladung, dein Leben nicht nur an den großen Meilensteinen zu messen, sondern an all den kleinen Augenblicken dazwischen. Genau diese Idee steckt auch in unserem Foto-Kurs „Moments of Care". Hier tauchen wir noch tiefer ein: Wie kannst du bewusst fotografieren? Und vorallem: fotografiert werden!!!!
Wie schaffst du Bilder, die dein Gefühl für den Moment einfangen? Wie kannst du Fotografie nutzen, um deine eigene Geschichte sichtbar zu machen?

Als Dankeschön für deine Unterstützung bekommst du exklusiv Zugang zum Kurs für nur 39 € statt 69 €!

Scanne einfach den QR-Code und sichere dir deinen Zugang.
Lass uns Alltagsgold gemeinsam in die Welt bringen!

Du kannst es kaum erwarten, bis es die App gibt? Und das Gefühl wird immer stärker? Sei dir sicher, mir geht es genauso.
Teile deine Momente auf Instagram, verlinke meinen Kanal, kommentiere oder like meine Beiträge. Jedes Teilen, jeder Klick, jede Empfehlung hilft, Alltagsgold wachsen zu lassen und die App Realität werden zu lassen.

Die Magie des Alltags sichtbar machen – für dich, für deine Familie, für alle, die genau diese Erinnerung eines Tages in den Händen halten wollen.
Danke, dass du dabei bist. Danke, dass du Alltagsgold mit in die Welt trägst. ✨

alltagsgold©
your everyday magic