



Schauen Sie am Abend auf Ihren Tag zurück

27. August 2026 | Disziplin | 3 Minuten

GEDANKE DES TAGES

Schauen Sie am Abend kurz zurück: Was lief gut, und was möchten Sie morgen besser machen?

Pythagoreische Tradition

Was bedeutet das?

Die Goldenen Verse empfehlen vor dem Schlafengehen drei einfache Fragen: Was habe ich getan? Was habe ich versäumt? Was hätte ich besser machen können? Der Text gehört zur pythagoreischen Tradition und stammt nicht nachweislich von Pythagoras selbst.

Dabei geht es nicht darum, sich selbst zu verurteilen. Es geht darum, aus dem Tag zu lernen. Wer eine gute Entscheidung erkennt und aus einem Fehler einen kleinen nächsten Schritt ableitet, entwickelt sich jeden Tag ein wenig weiter.

So setzen Sie es um

- 01 Notieren Sie eine Entscheidung, mit der Sie heute zufrieden sind.
- 02 Schreiben Sie eine Sache auf, die Sie morgen besser machen möchten.
- 03 Legen Sie einen kleinen Schritt fest, den Sie morgen wirklich umsetzen können.

IHRE AUFGABE FÜR HEUTE

Schreiben Sie je einen Satz zu drei Punkten: eine gute Entscheidung, eine gewünschte Verbesserung und Ihr erster Schritt für morgen.

IHRE FRAGE

Welche kleine Veränderung würde Ihren morgigen Tag verbessern?