

Zeit für Neues: Das Sommerhoch optimal nutzen – 7 Tipps

Urlanspläne, Schönwetter-Ausflüge, Grilleinladungen: Der Sommer bietet mehr Fluchtmöglichkeiten aus dem Alltag denn je und wunderschöne Freudenmomente. Oftmals bleibt ein wenig unverplante Zeit zwischendurch übrig und einiges, das im Alltagstrubel keinen Platz findet, kann nachgeholt werden. Wir haben Tipps, wie du die Leichtigkeit des Sommers für dich nutzen kannst, mit wenig Aufwand Neues ausprobieren kannst und deine Erholungsphase durch vermehrte Eindrücke länger anhält!

1. Zeit für andere Menschen

Wir treffen immer wieder auf unseren **gewohnten Bekanntenkreis** – unser Radius ist aus Zeitgründen das Jahr über meistens recht klein. Aber es gibt sie, die **Bekanntes von früher**, die man endlich wieder einmal treffen wollte. Die **Tante im Altersheim**, die man schon längst vorhatte, zu besuchen, die **Volksschulfreundin**, auf die man über Facebook gestoßen ist und mit der man sich so **herrlich austauschen kann**, die **sympathische Nachbarsfamilie**, die umgezogen ist.

Im Sommer kann man solche Treffen wunderbar mit **Kurzausflügen verbinden**. Mach das Irgendwann zum Jetzt!

2. Kleine Abenteuer planen



Plane dein kleines Abenteuer. Verbringe eine **Nacht im Zelt**, auch wenn du keine Kinder hast. Schlafe eine Nacht im Freien **unterm Sternenhimmel**, **springe vom Fünf-Meter-Brett**, besteige den **höchsten Punkt** in deiner Nähe. Stelle dir den Wecker und **betrachte den Sonnenaufgang**.

Verlasse hin und wieder deine Wohlfühlzone für ein **Mikroabenteuer** und **spüre mehr vom Leben!** Mehr Inspirationen gibt es hier: [21 Mikroabenteuer vor deiner Haustüre](#).

3. Dein idealer Tag



Wie sieht dein **Traumtag** aus? Male dir im Geist ein Bild von deinem idealen Tag und lebe ihn. Schlafe aus, gönne dir ein Frühstück mit **Zeitung** oder deinem **Lieblingsmagazin**, frühstücke im Bett, **bestell dir** ein leckeres **Mittagessen**, anstatt selbst zu kochen, nimm dir Zeit für deine Wohlfühlroutinen oder mache einmal einfach gar nichts.

Zumindest in der Urlaubszeit sollten wir von unserem Traumtag nicht nur träumen, sondern ihn **Wirklichkeit werden** lassen!

4. Zeit um Neues zu wagen

Nutze die Leichtigkeit des Sommers und **wage etwas Neues!** Standup paddeln, Trommeln, Reiten, Klettern, Klavier spielen, Malen, ... Bestimmt gibt es Dinge, die du **schon immer einmal probieren** wolltest. Suche im Internet, was es in deiner Nähe für **Angebote** gibt, sollte dir spontan nichts einfallen. Inspirationen zu Kursangeboten gibt es hier: www.vhs.at.

Man ist nie zu alt, um Neues zu erlernen – man braucht nur den nötigen Willen dazu. Versuch es jetzt – du wirst dich **so lebendig fühlen** wie schon lange nicht.

5. Geheime Pfade entdecken



Es gibt wohl auch in deiner Heimatstadt/deinem Heimatort, Pfade, die **du noch nicht beschritten hast**. Wanderwege, die du noch nicht gegangen bist. **Gassen**, in denen du noch nie warst, ein neues **Kaffeehaus**, das

du noch nicht besucht hast. Durchhäuser, Hinterhöfe und versteckte Gassen in Wien finden sich hier: [Geheime Pfade](#). Gehe los!

6. Change your habits!

Es braucht ca. **drei Wochen**, um eine **neue Angewohnheit als fixen Bestandteil** in den Alltag zu integrieren. Im Sommer, in dem wir meist leichtfüßiger und freudiger durchs Leben gehen, scheuen wir weniger vor Neuem zurück. Die halbe Stunde **Sport** am Morgen, tageweiser **Verzicht auf Fleisch oder Zucker**, täglich zehn Seiten zu **lesen anstatt Social Media-Konsum** – es gibt viele Ideen, wie wir unseren **Alltag besser gestalten** können.

Beginne jetzt mit der Umsetzung – im Herbst ist deine neue Gewohnheit bereits ein angenehmer **fixer Bestandteil** deines Alltags.

7. Über den Tellerrand schauen



In fremde Kulturen eintauchen, neue Menschen kennenlernen, sich mit anderen Lebensweisen beschäftigen – **Reisen, neue Aktivitäten, neue Gewohnheiten, neue Kontakte** – dies alles lässt uns über unseren gewohnten Tellerrand blicken und **erweitert unseren Horizont**.

Dieses “Über-den-Tellerrand-schauen” lässt sich auch in der **Geldanlage** anwenden. Denn **neben den herkömmlichen, allgemein bekannten Sparvarianten** gibt es viel mehr Möglichkeiten.

So könnte man beispielsweise (die Risiken – höhere Ergebnisschwankungen bis hin zu möglichen Kapitalverlusten – bedenkend) zum konventionellen Sparbuch für einen Teil der Ersparnisse **das chancenreichere Sparen in Fonds** hinzunehmen. Das geht schon im Kleinen: zum Beispiel mit 50 Euro monatlicher Einzahlung beim Fondssparen. Bequem per automatischer Abbuchung – Einzahlungshöhe kann jederzeit verändert, Auftrag **jederzeit storniert** werden. Solltest du dir bei diesem **Thema unsicher sein**, kann dir dieser Beitrag helfen: [Sind Veranlagungen in Fonds nicht viel zu riskant?](#)

Vielleicht hast du jetzt im Sommer Zeit, dich online schlau zu machen ([wissen.raiffeisen.at](https://www.wissen.raiffeisen.at)) oder einen Ausflug mit dem Besuch in deiner klimatisierten Bankfiliale zu verbinden.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: August 2021/Aktualisierung Juni 2022

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock