

# Zurück ins Hier und Jetzt

Traue dich mal NICHTS zu TUN.  
NUR RUHN.

- **Sitz an deinen Lieblingsplatz**
- **Schau nur gerade aus**
- **Spüre wie es dich atmet**
- **Beobachte nur**
- **Lass die Gedanken vorbeiziehen**
- **Atme ein und aus ... ein und aus ...**
- **Beobachte nur**
- **Spüre in deinen Körper hinein**
- **Lass alles so sein**
- **Komme in die Dankbarkeit hinein**

## Anregung:

- **Erzähle einem Familienmitglied, für was du dankbar bist.**
- **Zeichne oder schreibe eine Woche lang, täglich auf, für was du dankbar bist.**

## Dankbarkeit

Alles hat seine Berechtigung.  
Alles ist gut so wie es ist.  
Du bist perfekt in jedem Moment.  
Getrennt?  
Oder bedingungslos echt?