



Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Wenn du immer rennst, wirst du niemandem mehr begegnen, nicht einmal dir selber.
Wenn du das Tiefste in dir ergreifen willst, musst du eine Pause machen können.*

Aus Frankreich



Die Leertaste fügt ein Leerzeichen in einen Text ein, wie eine Pause zwischen den Buchstaben – eine kurze Unterbrechung, damit die anderen Zeichen sinnvoll sind. Die Leertaste ist offensichtlich besonders wichtig: Sie ist die größte Taste auf der Tastatur und wird als einzige Taste von zwei Fingern – beiden Daumen – bedient.

- Kann ich in meinem Alltag gut Pausen einplanen und genießen? Warum vielleicht nicht? Was könnte ich ändern?
- Ich denke mir drei Art und Weisen aus, meine idealen Pausen zu gestalten.
- Wann kann ich mal wieder innehalten und nachspüren, wie es mir geht?



- Weiter-Sehen: Ute Latendorf – „Sei gut zu Dir“ und Übung „Mini-Urlaub“

SEI GUT ZU DIR

Sei ein Pfadfinder:
Jeden Tag eine gute Tat -
für dich selbst.
Sei wie eine gute Mutter
zu dir selbst.
Sorge für dich!
Gehe sanft und freundlich mit dir
um.
Finde heraus, was dich erfreut.
Tue dir etwas Gutes.
Mach dir jeden Tag eine Freude.
Lobe dich für Erfolge,
tröste dich bei Misserfolgen.
Ermutige dich, wenn du Angst hast.
Tröste dich, wenn du traurig bist.

Belohne dich mit kleinen
Aufmerksamkeiten.
Lächle dich im Spiegel an, sage:
„Du gefällst mir. Ich mag dich.
Ich will dein Freund sein.“
Bist du gut Freund mit dir selbst?
Dann kannst du auch anderen
ein guter Freund sein.
Sei gut zu dir selbst,
dann kannst du auch gut
zu anderen sein.

Ute Latendorf

www.utelatendorf.de

Übung für mich: Mini-Urlaub

Wenn ich in meinem Alltag eine Auszeit brauche, tut mir ein „Mini-Urlaub“ gut. Ich stelle mich ans Fenster – bei mildem Wetter gerne auch geöffnet – und schon reise ich ab: Tiefes Atmen bis in den Bauchraum entspannt meinen Körper und wenn ich mag, strecke ich meine Arme ganz nach oben aus und dehne meinen Rücken. Meine Augen wandern zum Himmel und meine Gedanken suchen sich einen Lieblingsort aus meinen Urlaubserinnerungen. Einen Moment verweile ich dort und wenn die Sonne scheint, genieße ich ein paar Atemzüge lang mit geschlossenen Augen die warmen Strahlen.

Dann kreuze ich meine Arme angelegt vor der Brust und streichele mir zum Abschluss selbst die Arme. Ich verabschiede mich innerlich von meinem „Mini-Urlaubsort“ und atme noch ein paar Mal tief ein und aus.