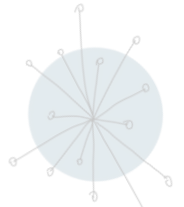


# Wie geht's mir eigentlich gerade?



Diese Übung hilft dir, kurz innezuhalten, dich selbst zu spüren und herauszufinden, was du gerade brauchst.

## Stoppen – Augenblick innehalten

Setz dich für einen Moment bequem hin. Wenn du magst, schließe die Augen. Atme bewusst ein und aus. Frage dich:

- Wo bin ich gerade – körperlich und innerlich?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie atme ich?

(Schon 3 bewusste Atemzüge wirken oft wie ein Reset.)

## Wahrnehmen – Gefühle & Gedanken

Spür mal ehrlich rein:

- Wie geht's mir gerade wirklich – auf einer Skala von 1 bis 10?
- Was beschäftigt mich?
- Gibt es einen Gedanken, der sich immer wieder dreht?

Wichtig: Nur beobachten – nichts bewerten!

## Erkennen – Was brauche ich gerade?

Frag dich:

- Was würde mir jetzt gut tun?
- Was kann ich mir in den nächsten 10 Minuten Gutes tun – auch wenn es etwas Kleines ist?

Vielleicht ist es:

- ein Glas Wasser
- kurz raus an die frische Luft
- ein paar Dehnübungen
- fünf Minuten Ruhe
- jemandem eine Nachricht schreiben

## Tun – Jetzt handeln

Such dir eine Kleinigkeit aus und mach sie sofort. Selbstfürsorge wird erst wirksam, wenn du ins Tun kommst – auch wenn's nur ein Mini-Schritt ist.

Du kannst diese Übung jederzeit machen – morgens, zwischendurch oder abends zum Runterkommen. Regelmäßig angewendet, hilft sie dir, dich nicht selbst aus den Augen zu verlieren.

