



Der Lieblingsplatz VOR meiner Türe

Du bekommst heute die Aufgabe, eine halbe Stunde vor die Tür zu gehen - bitte mache dies bewusst!

Die Zeit läuft eh in ihrem Fluss dahin, Du musst sie nicht messen. Gehe solange raus, wie Du meinst, dass eine halbe Stunde für Dich dauert.

Unterwegs achte darauf, wie Dein Körper Dich trägt. Du musst auch ihn nicht tragen. Er kommt schon wieder mit Dir an.

Schau einfach, was Dir auf Deinem Weg begegnet. Welche Geräusche Du hörst und welche Lebewesen noch alles unterwegs sind.

Wenn Du magst, kannst Du auf Deinem Weg etwas fotografieren, was Dich fasziniert oder einen Gegenstand mitbringen, der Dir begegnet.

Vielleicht gibt es einen Ort in Deiner direkten Nachbarschaft, der Dir Kraft gibt und Dir zeigt: Hier bin ich zuhause. Vielleicht willst Du Dir diesen Ort einmal ganz genau anschauen oder ein Bild für Dich machen.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Deine halbe Stunde bald rum ist, **geh langsam und ohne Eile wieder zurück.**

Geh auch jetzt wieder bewusst in Deine Tür hinein und lasse die Bilder und Geräusche Deiner Nachbarschaft auf Dich wirken.

Nun wünschen wir Dir einen guten Start in Deinen Tag.