



Fühle den Kontakt Deiner  
Füße mit dem Boden.  
Stelle Dir vor, dass die  
Erde Dir Stabilität und  
Ruhe gibt.

© Sonya Klein

Welche Situationen  
überfordern mich oft?  
Was kann ich tun, um  
mich besser darauf  
vorzubereiten?

© Sonya Klein

Erstelle eine Liste von  
drei kleinen Freuden,  
die Du Dir in dieser  
Woche schenken  
möchtest.

© Sonya Klein

Welche Grenze möchte  
ich heute setzen, um  
meine Energie zu  
schützen? Wie werde ich  
das umsetzen?

© Sonya Klein

Plane heute eine kleine  
Aktivität, die Dich mit  
Freude erfüllt, sei es ein  
Spaziergang, ein Lied oder  
eine Tasse Deines  
Lieblingstees.

© Sonya Klein

Es ist in Ordnung, Dinge  
langsamer zu tun. Ich  
erlaube mir, in meinem  
eigenen Tempo zu  
leben.

© Sonya Klein

Stelle heute eine  
beruhigende Umgebung  
für Dich her: Zünde eine  
Kerze an, ziehe Dich  
zurück oder spiele sanfte  
Musik.

© Sonya Klein

Ich darf meinen  
Gefühlen Raum geben,  
ohne sie zu bewerten.

© Sonya Klein

Berühre sanft einen  
Gegenstand um Dich  
herum und nimm die  
Textur wahr. Wie fühlt  
es sich an?

© Sonya Klein