

# Momentaufnahme

Nimm Dir einen Augenblick Zeit und spüre nach.

## Was nehme ich gerade wahr?

In meinem Körper:

In meinen Gedanken:

In meinen Gefühlen:

## Was tut mir im Moment gut?

- Ruhe
- Rückzug
- Bewegung
- Musik
- Natur
- Kreativität
- Kontakt
- etwas anderes:

## Was gibt mir Halt?

Menschen, Orte, Erinnerungen oder Tätigkeiten, die mir Sicherheit oder Verbundenheit schenken:

## Was könnte ich mir heute Gutes tun?

Für heute möchte ich mir sagen:

*Es geht nicht darum, etwas zu leisten oder zu verändern. Manchmal beginnt Stabilität damit, wahrzunehmen, was gerade da ist und sich selbst freundlich zu begegnen.*



Alexandra Gerl  
Heilpraktikerin für Psychotherapie