
FÜNF MOMENTE

Eine Einladung zum Innehalten

HINWEIS

Dieses Heft enthält kein Wissen.

Keine Studien. Keine Erklärungen. Keine Methoden.

Das ist keine Lücke.

Es ist eine Entscheidung.

Was du hier findest, sind fünf Momente.

Keine Aufgaben. Keine Schritte zu etwas hin.

Momente, die nichts von dir verlangen –

außer ein paar Minuten, in denen du nichts leisten musst.

|.

ATMEN

Atme bewusst in alle Bereiche deiner Lunge.

Unten beginnen, Mitte, oben –
bis sie vollständig gefüllt ist.

Dann alles langsam wieder loslassen.

Kein Ziel. Kein Ergebnis.

Nur beobachten, was passiert.

Dreimal. Mehr brauchst du nicht.



EIN ZITAT

*„Wir suchen Erfolg oft nicht, weil wir ihn brauchen,
sondern weil wir ohne ihn nicht gesehen werden.“*

– Alain de Botton, Statusangst

Schreib deine ersten drei Gedanken dazu auf.

Nicht die richtigen. Die ersten.

Drei Sätze. Mehr nicht.



WO SITZT ES?

Schließe kurz die Augen.

Frag deinen Körper, nicht deinen Kopf:

Wo halte ich gerade fest?

Schultern. Kiefer. Hände. Irgendwo dazwischen.

Benenne es – still, für dich.

Mehr braucht es nicht.

IV.

EINE MINUTE

Setz dir einen Timer. Eine Minute.

Kein Ziel. Kein Ergebnis. Kein nächster Schritt.

Schau aus dem Fenster.

An die Decke. Ins Nichts.

Lass den Moment unproduktiv sein.

Er darf das.



DER ABEND

Bevor der Tag endet.

Eine einzige Frage, die du dir stellst:

Was hat heute wirklich gezählt?

Keine Antwort notwendig.

Die Frage ist genug.

Innehalten begleitet Frauen, die viel tragen,
in genau diesen Momenten.

Drei Monate · 1:1 · Online

pw-innehalten.com