

Arbeitsblätter für achtsame Momente

Ein Moment für dich

Was nehme ich gerade wahr?

Welche Gefühle sind da?

Was brauche ich im Moment?

Was würde mir jetzt gut tun?



Arbeitsblätter für achtsame Momente

Gedanken ordnen

Was beschäftigt mich gerade?

Was davon ist wirklich wichtig?

Was darf ich loslassen?



Arbeitsblätter für achtsame Momente

Naturmoment

Was sehe ich?

Was höre ich?

Was spüre ich?

Was tut mir gerade gut?



Arbeitsblätter für achtsame Momente

Grenzen spüren

Wann fühlt sich etwas zu viel an?

Woran merke ich das?

Was würde mir helfen, mich abzugrenzen?

Was darf ich mir erlauben?



Arbeitsblätter für achtsame Momente

Für mich da sein

Was hat mir heute gut getan?

Wann habe ich mich wohl gefühlt?

Was wünsche ich mir für mich selbst?

Ein kleiner nächster Schritt:

