

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

Zurück im Alltag



©pixabay/moritz320

www.kita-spiritualitaet.de

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann

**„Der Alltag hat
mich sofort
wieder!“**

*„Ich freue mich
auf den Herbst!“*

„Ich will wieder Meer!“

„Ich möchte nicht zurück ins Hamsterrad!“

„Ich freue mich auf die Arbeit!“ *„Ich vermisse den Urlaub!“*

„Manche Aufgaben mag ich,...!“

„Ich hab' Angst vor alten Mustern!“ *„Bin ich erholt?“*

„Ich bin froh, wieder in eine bekannte Routine zu kommen!“

„Wieder früh aufstehen!“ *„Was erwartet mich?“*

„Ich freue mich wieder Teil eines großen Ganzen zu sein!“

„Ich bin dankbar für die zurückliegende Zeit!“

Aus der Neuropsychologie weiß man, kurze Pausen sind wichtig und vor allem effektiv. Dabei spielt auch die Vorfreude eine wichtige Rolle. Oft verlieren wir uns dabei in großen Wünschen oder in Perfektion.

Wir leben in einer Welt, in der uns oft perfekte Momente und ästhetische Bilder vor Augen geführt werden. Und die Vorstellung, wie etwas zu sein hat, hindert uns manchmal daran, Dinge einfach zu machen.

Oft sind es aber die kleinen, unperfekten Momente, die uns erfüllen und aus denen wir Kraft schöpfen können, weil sie sich echt und passend anfühlen. Uns tut der Mut zum Kleinen gut.

Hauptsache ich nehme MICH in den Blick und komme zu mir selbst.

Suche Dir am Morgen einen Moment, auf den Du Dich heute freust:

- * eine Tasse Tee am Abend
- * ein Blick in den Abendhimmel
- * ein bewusster, langsamer Bissen von leckerem Essen
mitten im Trubel
- * der Griff zum Buch
- * Luftholen in der Natur
- * ein Kerzenschein

Nimm Dir Zeit für eine Pause — und sei sie auch noch so kurz oder unscheinbar.

Dieser Moment gehört nur Dir.

Begehe ihn bewusst, mit allen Sinnen, halte inne.

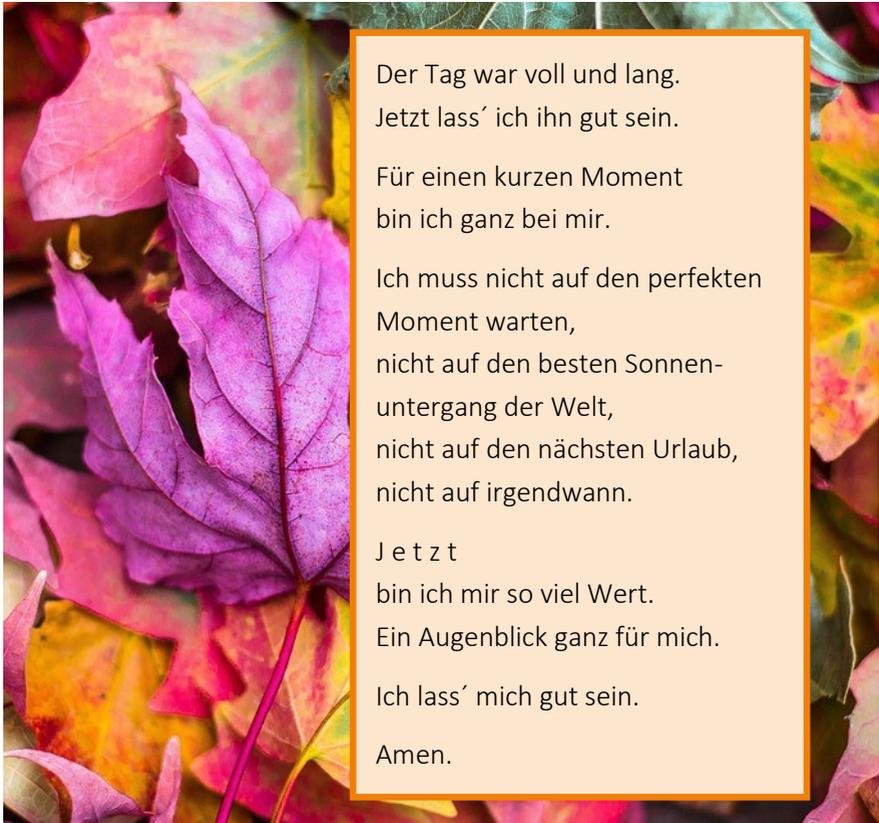
Sei ganz gegenwärtig.

Du möchtest unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreibe uns: kita-spirituell@eomuc.de. Wir nehmen Dich gerne in unseren Verteiler auf!

aus Psalm 139—Auch Gott verweilt ... bei mir:
„GoTT, Du hast mein Inneres geschaffen,
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke DiR, dass Du mich so wunderbar gestaltet hast,
Ich weiß: Staunenswert sind DeiNe Werke.

Und dies soll Dir zum Segen sein:



Der Tag war voll und lang.
Jetzt lass´ ich ihn gut sein.
Für einen kurzen Moment
bin ich ganz bei mir.
Ich muss nicht auf den perfekten
Moment warten,
nicht auf den besten Sonnen-
untergang der Welt,
nicht auf den nächsten Urlaub,
nicht auf irgendwann.
J e t z t
bin ich mir so viel Wert.
Ein Augenblick ganz für mich.
Ich lass´ mich gut sein.
Amen.

©pixabay/StockSnap