

ReMinder

Auszeiten vor der Zimmertüre



Bleiben Sie einen kurzen Moment vor der Tür oder der Situation stehen. Erinnern Sie sich an den Klang Ihrer inneren Glocke, und nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, um ein- und auszuatmen.

Ich atme bewusst ein - und lasse Ruhe einziehen.

Ich atme wieder aus - und lasse die belastenden Gedanken ziehen.

Ich atme bewusst ein - und ein Lächeln legt sich auf meine Lippen.

Ich atme wieder aus - und öffne mich für die Begegnung mit einem Menschen, der meiner Hilfe bedarf.