GEDULDS STATION :

3 – 2 – 1



STOPP. DURCHATMEN. WEITERGEHEN.



**Manchmal geht uns alles zu langsam.
Wir werden ungeduldig, ärgern uns
oder wollen, dass etwas sofort passiert.**

Dann gönn dir einen Moment Pause.

3 – WAHRNEHMEN



**Finde drei Dinge, die du gerade sehen kannst.
Schau dich bewusst um und komm im Hier und Jetzt an.**

2 – HINHÖREN



**Achte auf zwei Geräusche, die du gerade hören kannst.
Was nimmst du wahr, wenn du kurz still wirst?**

1 – DURCHATMEN

**Atme einmal bewusst und langsam ein und wieder aus.
Lass den Moment einfach da sein.**

UND JETZT?



**Muss es wirklich sofort sein?
Oder darfst du dir Zeit lassen?**



**Du musst nicht alles kontrollieren.
Du musst nicht alles sofort schaffen.
Manches braucht Zeit.**

**„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde“
Prediger 3,1**