



## 60 SEKUNDEN BEWUSSTHEIT

### Mini Übung in der Vorweihnachtszeit

- **Setze dich hin, spüre in deine Atmung.**  
Nimm wahr wie viel Tempo in deiner Woche steckt.
- **Reibe deine Handflächen aneinander**, bis sie warm geworden sind.  
Lege sie sanft auf deine geschlossenen Augen, wie eine ruhige Umarmung.
- **Lass mit jedem Atemzug den Erwartungsdruck los.**  
Feiern, Termine, Geschenkejagd dürfen jetzt kurz warten.
- **Erinnere dich, was dir in der Zeit wirklich wichtig ist.**  
Gemeinsame Zeit statt Riesengeschenke, kleine Naturpausen, Zeitqualität statt Quantität - geht vor Überforderung.
- **Öffne langsam deine Augen.**  
Atme bewusst und triff eine kleine Entscheidung für's Hier und Jetzt.  
(zB. Ein höfliches Nein und dafür 10 Minuten Natur.)

Genieße diese eigene Zuwendung und die Liebe, an die uns die Vorweihnachtszeit erinnert.

*Teste meine 60-Sekunden-Übung. Sofort machbar, überall.*

