

Schritt 1 – Wahrnehmen

Diese Karte hilft dir, bewusst wahrzunehmen,
was gerade in dir geschieht.

1. Nimm dir einen kurzen Moment Zeit.
2. Lies die Fragen auf den Karten.
3. Achte darauf, welche **Gedanken, Gefühle**
oder **Körperempfindungen** gerade da sind.

Es geht nicht darum, etwas zu verändern –
nur darum, es **wahrzunehmen**.