weg·zeichen | Getragen sein



Spüre Unterstützung

Manchmal vergessen wir, dass wir nicht alles allein tragen müssen.
Die Natur erinnert uns daran, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind.

Der Baum hinter uns, die Erde unter unseren Füßen und die Luft, die wir atmen – sie sind einfach da.

Dieser One-Pager und die dazugehörende Meditation laden dich ein, einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, was dich trägt.

Unterstützung zulassen

Nimm dir in den nächsten Tagen ein paar Minuten Zeit für die Natur.
Suche dir einen Baum oder einen anderen ruhigen Ort.

Lehne dich an den Stamm oder stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
Lege deine Aufmerksamkeit in diesen Kontakt und nimm deinen Atem wahr.

Lass für einen Moment alles los, was dich beschäftigt.
Dann frage dich in aller Ruhe:
„Was trägt mich gerade?“
Verweile noch einen Augenblick mit dieser Frage, ohne nach einer schnellen Antwort zu suchen.
Vielleicht zeigt sich ein Gedanke, ein Gefühl oder einfach nur Stille.

Nimm wahr, was da ist, und gehe mit dieser Erfahrung weiter.

---

weg·zeichen | kurz not*i*ert

Wann habe ich mich zuletzt getragen gefühlt?

Was hilft mir, im gegenwärtigen Moment Vertrauen zu finden?