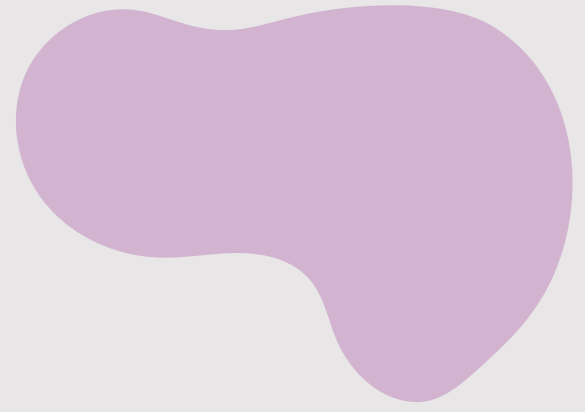




Schreibimpuls Ausblick



Diese kleine Pause kann wunderbar entspannend wirken.

1. Schritt

Egal, wo du gerade bist, schau aus dem Fenster und betrachte eine Weile, was du siehst.

2. Schritt

Schreib auf, was du beobachtetest. Beschreib gerne Details und auch was du dabei empfindest oder welche Gedanken auftauchen.



3. Schritt

Hast du diese kleine Pause genossen? Vielleicht möchtest du das öfter machen, ganz besonders in anstrengenden Zeiten.

