

Übung: Spirituelle Pause

Die Anregung ist, die Arbeit zu unterbrechen.

Dies ist immer wieder gut, in verschiedenen Situationen: als regelmäßiges Ritual zum Innehalten im Alltag, als Durchatmen vor Herausforderungen, in Situationen der Not ..., als Aufatmen bei oder nach Konflikten ...

Unterstützend kann dazu eine Impulskarte genutzt werden, um sich nicht etwa die Zeit zu vertreiben, sondern bewusst im Hier und Jetzt innezuhalten – aus dem gewohnten Gang auszusteigen, die Perspektive zu wechseln und zur Ruhe zu finden

Sanduhr:

Hilfreich – gleichsam als Erinnerung – kann es sein, sich eine Sanduhr aufzustellen (Laufzeit 1- bis 5 Minuten, je nachdem was Sie als passend erleben).

Die Sanduhr setzt den Impuls, sich eine Laufzeit lang Stille im Schweigen, ohne Zeitvertreib, zu gönnen, als Einzelne oder als Team.