

## Von der Fülle in den Fokus

Kommen Sie mit in unsere ungewöhnliche 10 Minuten-Pause.

Minute für Minute wollen wir nachsinnen, was unser Leben bereichert: Der Weg geht von der Fülle in den Fokus.

Mit jeder Minute nehmen wir den Reichtum unserer Lebenswelt mit und bündeln ihn ein wenig mehr ... bis wir schließlich bei einem Herzensanliegen innerlich verweilen.

Eine ganze Minute lang. Oder länger. Je nachdem.

Druckt das Kartenset auf festes Papier aus, schneidet die Karten aus und startet mit der Karte 10.

Dann nehmt Euch 10 Minuten Zeit und lasst Euch Minute für Minute mitnehmen.

### 10 Städte, die ich besucht habe




### 9 Sachen, die ich gerne esse




## 8 Dinge aus der Natur


## 7 Unvergessliche Momente


## 6 Lieder, die mir gut tun


## 5 Menschen, die ich gerne habe


4 Lieblingsfarben



Four vertical grey rounded rectangular boxes for writing favorite colors.

3 Wirklich gute Ideen



Three vertical yellow rounded rectangular boxes for writing ideas, decorated with colored circles (green, pink, yellow).

2 Wohlfühlorte



Two vertical light blue rounded rectangular boxes for writing favorite places, decorated with colored circles (green, pink).

*mein* Herzensanliegen 

One large vertical pink rounded rectangular box for writing a heart's desire, decorated with a grey circle.