

Die drei Schritte für die Tasche

Herr Wichtig fährt seine alten Programme manchmal schneller hoch, als man denkt. Für genau diese Momente: **ausschneiden, in der Mitte falten, ins Portemonnaie stecken**. Die Karte hat danach Scheckkartengröße.

Wenn das alte Muster ruft

- 1 Innehalten.**
Ein Atemzug Abstand. Außen darf alles weiterlaufen.
- 2 Fragen.**
„Ist das heute noch wahr? Gehört das noch zu mir?“
- 3 Ausatmen.**
Und weitergehen, in die Richtung, die heute stimmt.

**Bleib.
Fühle.
Vertraue.**

WAS UNS WIRKLICH GUTTUT

Wenn das alte Muster ruft

- 1 Innehalten.**
Ein Atemzug Abstand. Außen darf alles weiterlaufen.
- 2 Fragen.**
„Ist das heute noch wahr? Gehört das noch zu mir?“
- 3 Ausatmen.**
Und weitergehen, in die Richtung, die heute stimmt.

**Bleib.
Fühle.
Vertraue.**

WAS UNS WIRKLICH GUTTUT

Wenn das alte Muster ruft

- 1 Innehalten.**
Ein Atemzug Abstand. Außen darf alles weiterlaufen.
- 2 Fragen.**
„Ist das heute noch wahr? Gehört das noch zu mir?“
- 3 Ausatmen.**
Und weitergehen, in die Richtung, die heute stimmt.

**Bleib.
Fühle.
Vertraue.**

WAS UNS WIRKLICH GUTTUT

Wenn das alte Muster ruft

- 1 Innehalten.**
Ein Atemzug Abstand. Außen darf alles weiterlaufen.
- 2 Fragen.**
„Ist das heute noch wahr? Gehört das noch zu mir?“
- 3 Ausatmen.**
Und weitergehen, in die Richtung, die heute stimmt.

**Bleib.
Fühle.
Vertraue.**

WAS UNS WIRKLICH GUTTUT

Gestrichelt: schneiden · gepunktet: falten. Am schönsten auf festem Papier ab 160 g/m².

Lesergeschenk zum Buch „Was uns wirklich guttut“ von Thomas Kolkman · © 2026 Weise Momente Verlag