

# Verbindungswoche Tag 3



## Dein Tagesimpuls

Die letzten zwei Tage haben wir uns damit beschäftigt, was es heißt, mit sich selbst in Verbindung zu sein. Und warum das überhaupt wichtig ist.

Wir haben darauf geschaut, wie es ist, wenn wir mit uns in Verbindung sind. Wenn wir in uns ruhen. Wenn wir ganz bei uns sind. Und wenn wir dadurch unseren Alltag mit all seinen Herausforderungen gut meistern können.

Doch so oft ist das nicht so.

So oft bist du nicht gut mit dir verbunden. Du achtest nicht darauf, wie es dir geht. Du achtest nicht auf das, was du brauchst. Du fühlst dich erschöpft. Dir wird alles zu viel.

Und dann - irgendwann, oft ganz plötzlich - bist du völlig "außer dir".

Du machst Dinge, die du eigentlich gar nicht willst. Motzt dein Kind an. Sagst doofe Sachen. Wirst fies und grob. Schreist.

Zu diesem Zeitpunkt ist die Verbindung schon längst weg. Aber wann geht sie verloren? Und woran merkst du das? Kennst du die Warnzeichen deines Körpers?

Ich möchte dich heute einladen sich liebevoll zu beobachten. Gerade dann, wenn nicht alles "rund" läuft.

