

# SKODI FRAGT: LEBST DU IM MOMENT ?

---

EIN KLEINES ARBEITSBLATT UM DICH SELBST  
WIEDER ZU SPÜREN

## TEIL 1: KLEINE SELBSTBEOBACHTUNG

Kreuze an, was in den letzten tagen auf dich zutrifft:

- Ich esse oft, während ich etwas anderes tue (z.B. Handy, Fernsehen).
- Ich denke beim Spaziergehen meist an Dinge, die erledigt werden müssen.
- Ich höre selten wirklich zu- meine Gedanken sind woanders.
- Ich wache morgens auf und der Kopf ist sofort voll.
- Ich freue mich selten einfach über etwas Kleines- ein Lichtfleck, ein Geräusch, ein Tier.

Mehr als 2 Häkchen ? Dann bist du in guter Gesellschaft- und darfst dich daran erinnern, wie es sich anfühlt, einfach jetzt zu sein.



## TEIL 2: SKODIS MOMENT-CHECK

NIMM DIR EIN PAAR MINUTEN. BEANTWORTE GANZ EHRLICH:

**1. Wann hast du dich das letzte mal frei und leicht gefühlt- ohne Ziel?**

*✍️ Beschreibe den Moment:*

**2. Was hast du dabei gespürt (Körper, Atem, Stimmung)?**

*✍️ Spüre kurz hinein und schreibe auf:*

**3. Was hält dich oft davon ab, im Moment zu sein ?**

*✍️ Keine Scheu- sei ehrlich mit dir:*



# TEIL 3: 5 KLEINE WEGE ZURÜCK INS JETZT

PROBIERE HEUTE ODER MORGEN EINEN DIESER  
WEGE AUS:

- ◆ Setz dich 1 Minute still hin. Höre, was du hörst. Nicht denken, nur lauschen.
- ◆ Iss etwas mit voller Aufmerksamkeit. Nimm wahr, wie es riecht, schmeckt, klingt.
- ◆ Geh raus. Suche dir 1 natürliches Geräusch und folge ihm mit deinen Gedanken.
- ◆ Beobachte deinen Hund ( oder ein anderes Tier). Was tut es, was fühlt es gerade ?
- ◆ Stell dir vor: "Was würde Skodi jetzt tun?"- Und dann tu es (springen erlaubt)

## **Abschlussfrage:**

Wenn heute dein letzte Tag wäre- was wäre der eine kleine Moment, den du ganz bewusst leben willst ?

 *Mein Moment wäre:*

