

## Impuls „Moments“:

Meine „Moments“ in der aktuellen Zeit sind eigentlich alle die keinen Schulstress oder anderen Stress beinhalten. Wenn ich beim Reiterhof die Herde beobachten kann, wenn ich ein gutes Buch oder eine gute Serie lese/schaue, wenn ich Zeit mit meiner Familie habe oder, wenn ich mich einfach in die Sonne begeben.

### **Was hat mir in meinem Leben gut getan?**

Für mich waren das mehrere Dinge. Aber um ein Beispiel zu nennen: Ein Moment, in dem ich Kraft tanken konnte, war, als ich mit meinem Papa draußen im Wald, oder manchmal auch alleine, spazieren war und mir der Schönheit der Natur bewusst wurde.

### **Ausgangsbeschränkung – Wann fühle ich mich in der Situation am wohlsten?**

Während dieser Zeit fühle ich mich am wohlsten, wenn die Schulsachen erledigt sind, die Sonne scheint und man mit der Familie diese genießen kann. Es ist schön, mal mehr Zeit füreinander zu haben, weil das in der „normalen“ Schulzeit leider viel zu kurz kommt.

### **Dankbar bin ich für...**

...die kostbare Zeit mit meiner Familie, dass wir alle gesund sind und ich bald meine Freunde – wenn auch mit Abstand – sehe.

### **Ruhig und zufrieden bin ich, wenn...**

...es allen gut geht, ich für den Tag alles erledigt habe, was ich wollte und am Nachmittag/Abend dann die freie Zeit genießen kann.