

NUANU- REFLEXIONSKARTE

Juni 2026



ZWISCHEN ERSCHÖPFUNG &
LEBENDIGKEIT

ນູນຸ.

Beobachten



- Wann greife ich automatisch zum Handy, obwohl gerade Ruhe möglich wäre?
- In welchen Momenten fühle ich mich innerlich gehetzt?
- Was schenkt mir aktuell spürbar neue Energie?

Reflektieren



- Woran merke ich, dass ich meine eigenen Bedürfnisse übergehe?
- Was würde sich verändern, wenn ich mir jeden Tag zehn Minuten mehr Raum für mich selbst schenke?

Mitnehmen



- Lebendigkeit entsteht nicht dort, wo ich noch mehr leiste, sondern dort, wo ich wieder wahrnehme, was mich nährt.

Für meinen Denkraum



- Was möchte in diesem Monat mehr Raum bekommen?

Persönliche Notizen



