



## Bist du gelassen und entspannt?

*Immer? Oder ab-und-zu?  
Willst Du öfter gelassen und entspannt sein?*

- ⦿ Was verstehst du unter „Mitte“?
- ⦿ Was gehört nach deiner Vorstellung alles zur „Mitte“?
- ⦿ Wie soll sich eine / deine „Mitte“ anfühlen?
- ⦿ Was hat „Mitte“ damit zu tun, dass du dich gelassen und entspannt fühlst?
- ⦿ Was fällt dir noch zum Thema „Mitte“ ein?

*Nimm‘ dir einige Minuten und denke über diese Fragen nach. Notiere Deine Gedanken und Ideen. Und wann immer dir noch etwas zum Thema „Mitte“ einfällt, notierst du auch das.*

