

Ausschneiden, in der Mitte falten, einstecken.

Die dunkle Seite nach außen – dann sehen Sie im Ernstfall zuerst den einen Satz, der zählt.

IM GEWITTER

Im Gewitter wird nicht gelernt.

Nicht erklären. Nicht erziehen. Nicht argumentieren.
Ihre einzige Aufgabe: dabei bleiben, bis es vorbei ist.



VIER SCHRITTE • 60 SEKUNDEN

1. **Runter.** In die Hocke, auf Augenhöhe. 5 Sekunden.
2. **Weniger Worte.** Ein Satz, maximal fünf Wörter: „Du hast ein Gewitter.“
3. **Bleiben.** In die Nähe setzen. Nichts sagen. Warten.
4. **Hinterher** – nicht mittendrin: „Wo hast du es gespürt?“

lumi.body-mind-oase.at

IM GEWITTER

Im Gewitter wird nicht gelernt.

Nicht erklären. Nicht erziehen. Nicht argumentieren.
Ihre einzige Aufgabe: dabei bleiben, bis es vorbei ist.



VIER SCHRITTE • 60 SEKUNDEN

1. **Runter.** In die Hocke, auf Augenhöhe. 5 Sekunden.
2. **Weniger Worte.** Ein Satz, maximal fünf Wörter: „Du hast ein Gewitter.“
3. **Bleiben.** In die Nähe setzen. Nichts sagen. Warten.
4. **Hinterher** – nicht mittendrin: „Wo hast du es gespürt?“

lumi.body-mind-oase.at

IM GEWITTER

Im Gewitter wird nicht gelernt.

Nicht erklären. Nicht erziehen. Nicht argumentieren.
Ihre einzige Aufgabe: dabei bleiben, bis es vorbei ist.



VIER SCHRITTE • 60 SEKUNDEN

1. **Runter.** In die Hocke, auf Augenhöhe. 5 Sekunden.
2. **Weniger Worte.** Ein Satz, maximal fünf Wörter: „Du hast ein Gewitter.“
3. **Bleiben.** In die Nähe setzen. Nichts sagen. Warten.
4. **Hinterher** – nicht mittendrin: „Wo hast du es gespürt?“

lumi.body-mind-oase.at