

STANDBY!

Willkommen beim Abschalten.

Dein Smartphone darf jetzt Pause machen – du nicht. Holz wartet, Feuer ruft, Wasser fließt. Du bist eingeladen, dich zu erinnern, wie einfach Leben sein kann. Dich erwartet bewusste Entschleunigung. Körper und Geist dürfen sich stärken – während du Ort, Zeit und Pflicht für einen Moment vergessen darfst.

Herzlich Willkommen!

01

Sicherheit & Erdung

- Zieh deine Schuhe aus und geh nach draußen.
Spür, wie der Boden sich anfühlt und wie er dich trägt.
- Finde das Holzlager. Säge das Holz lagerfeuergerrecht.
(Tipp: Dünne und trockene Hölzer brennen am besten)
- Mach dein eigenes Feuer an, du wirst es in deiner
nächsten Aufgabe brauchen.

Ort: Holzlager, Feuerstelle.

Ziel: Raus aus dem Kopf, rein ins hier und jetzt.

02

Kreativität & Genuss

Im Kühlschrank findest du frische Zutaten. Feuer hast du bereits gemacht. Ein Messer und einen Topf findest du.

Kein Rezept. Kein Timer. Koch, wie du willst – und dann iss bewusst.

Impuls: Wann habe ich zuletzt intuitiv gekocht und gegessen? – ohne Stress, ohne Bildschirm, mit allen Sinnen?

Ort: Am Feuerplatz.

Ziel: Freude am Einfachen. Genuss ohne Ablenkung.

Kraft& Selbstvertrauen

Ein Schnitzmesser. Suche dir ein Stück Holz und werde kreativ. Einen Löffel, einen kleinen Gegenstand, etwas mit Bedeutung. Du entscheidest.

Alternativ: Flechte einen Kranz aus Zweigen, Blumen.

Impuls: Wann war ich zuletzt richtig konzentriert
-ohne dass ich ein vorgegebenes Ergebnis erzielen musste?

Ort: Werkbank. Holz. Werkzeug.

Ziel: Spüren, wozu du fähig bist.
Mit den Händen. Für dich.

04

Verbindung & Mitgefühl

Setz dich. Nimm Stift und Zettel in die Hand.

Was hat dich dazu bewegt, den STANDBY zu buchen?

Welche Themen zehren an dir?

Welche Ängste und Sorgen setzen dir zu?

Impuls: Was bestimmt über deinen Körper und Geist?

Ort: Natur

Ziel: Höhere Perspektive.

Ausdruck & Wahrheit

Du darfst nochmal den Stift in die Hand nehmen.

Du weißt jetzt was deinen Alltag bestimmt.

Gedankenexperiment: Was wäre deine Mission, wenn du keine dieser Sorgen hättest? Was wäre dir wichtig?

Impuls: Was bewegt mich wirklich- hinter dem Rauschen?

Ort: Mit Aussicht, mit Ruhe.

Ziel: Klarer werden, Zuhören, was du dir selbst zu sagen hast.

Intuition & Stille

Du hast jetzt genug gesehen, gehört, getan.
Jetzt geht es darum, wahrzunehmen – ohne zu suchen.
Setz dich an einen Ort mit Weite.
Lass den Blick offen. Nicht starr. Nicht zielgerichtet.
Beobachte – draußen und drinnen.

Impuls: Was fühlt sich wirklich wesentlich an? Was ist das Wichtigste im Leben?

Ort: Landschaft mit Blick, etwas erhöht, still.

Ziel: Zugang zu innerem Wissen- jenseits von Denken.
Klarheit aus der Tiefe.

Weite & Verbindung

Beobachte: Die Natur arbeitet vor sich hin– ganz ohne dich zu brauchen. Alles hat seine natürliche Aufgabe in einem scheinbar ewigen Kreislauf.

Du bist auch ein Teil von allem, was lebt, fließt, entsteht und vergeht. Wäge ab wie schwer deine Sorgen im Verhältnis zum großen Ganzen wiegen.

Impuls: Du bestimmst, was Einfluss auf dein Leben hat.
Wie du die Dinge siehst und wie du mit deiner Zeit umgehst.

Ort: Der offenste, stillste Ort hier.

Ziel: Rückkehr ins Ganze.

REBOOT !

Du hast Holz bewegt, Feuer entfacht, Wasser gespürt. Du hast bewusst geschwiegen, geschmeckt, geschlafen.

Jetzt kehrst du zurück -
nicht als neuer Mensch, sondern als einer, der sich erinnert: An das Einfache, das Echte, das Wesentliche.

Mögest du Wege finden, auch im Alltag Raum zu schaffen - für Klarheit, für Bewusstsein, für echte Verbindung. Mitten im digitalen Rauschen.

Und wenn der Alltag dich wieder schneller atmen lässt: Erwinnere dich

- du kannst jederzeit auf **STANDBY** gehen.