

gestalten

Gib Deiner Idee, Deinem Wunsch eine Form.
Lass es sich entwickeln, aufbauen, entfalten.
Sei kreativ und bring Deine Energie ein.

hinschauen

Richte Deinen Blick aus. Erfasse Einzelheiten
und Verbindungen. Nimm wahr, was Du
siehst. Nimm auf, was Du erkennst.

still sein

Schließe Mund, Ohren, Augen. Komm zur
Ruhe. Spüre Deinen Atem, lass ihn fließen.
Sei ganz bei Dir.

nachfragen

Stell Fragen, hole Dir weitere Informationen.
Kläre Bedeutungen.
Erweitere Deinen Blickwinkel.

loslegen

Geh ans Werk! Beginn mit der Arbeit.
Warte nicht länger, werde aktiv und nimm
Dein Vorhaben in Angriff.

zuhören

Spitze Deine Ohren! Lausche...
Höre die Worte, erfasse die Botschaft.
Lausche nach dem Ungesagten.

reflektieren

Lass Dir die Angelegenheit durch den Kopf
gehen. Setz Dich damit bewusst auseinander.
Spüre Deinen Impulsen und Gefühlen nach.

loslassen

Löse Dich von dem Gedanken. Lass ihn davon
treiben und schau ohne Reue hinterher.
Mach Dich frei – bereit für etwas Neues.

abwarten

Lass die Dinge auf Dich zu kommen.
Harre aus und übe Dich in Geduld.
Warte ab und trinke Tee.