



16. Dezember 2025

Achtsam zuhören:

⌚ Heute bewusst 2–3 Momente nutzen,
um wirklich zuzuhören –
sei es einem Gespräch, Musik oder den Geräuschen
um dich herum.

Konzentriere dich ganz auf das Hören
und nimm die feinen Details wahr.

So trainierst du Aufmerksamkeit und innere Ruhe. ✨