



**18. Dezember 2025**

## **Gedanken beobachten:**

🧠 Heute bewusst im Laufe des Tages  
2–3 Momente nehmen,  
um deine Gedanken  
wahrzunehmen –  
ohne zu bewerten, nur beobachten.

So kannst du deine Gedanken besser verstehen  
und  
achtsam mit ihnen umgehen. ✨