



ACHTSAMKEITS FOTOSAFARI



Schau dich um

Such eine chaotische oder unschöne Ecke – einen vollen Schreibtisch, den Berg Wäsche, eine verregnete Straße.



Mach Fotos von Details

Zoom heran: Welche Strukturen, Muster, Lichtspiele kannst du entdecken? Gibt es eine schöne Farbkomposition?



Erstelle eine Collage

Aus dem vermeintlichen Chaos entsteht plötzlich Ästhetik. Ein Sinnbild für dein Leben: Selbst in schwierigen Zeiten gibt es Schönes.



Übertrage das auf dein Leben

Wenn es in deiner Wohnung selbst im Durcheinander schöne Details gibt – warum dann nicht auch in der Welt?



Warum das hilft?

Weil dein Gehirn lernt, dass es IMMER etwas Positives gibt. Und genau das können wir unseren Kindern vorleben: Die Welt ist nicht nur dunkel. Es gibt Licht – du musst nur hinsehen.