



Einladung der Sanduhr

## Description

## Meditation



*Bild: Rita Krätz*

Es ist genug getan.  
Nimm dir zehn Minuten Zeit.  
Halte inne, lass das Tun ruhen,  
und steige aus dem Abhak-Modus aus.

Genug setzt einen Punkt.  
Frage dich sanft: Was brauche ich jetzt?  
Spüre, wie du mehr und mehr bei dir selbst ankommst.

Es ist genug getan.  
Deine Schale ist leer –  
nun darf sie sich wieder füllen.

Höre nicht auf den inneren Antrieber,  
der dich drängt, noch mehr für andere zu tun.  
Schenke dir selbst den Raum,  
dich auszuruhen, dich zu sammeln.

Lehn dich zurück,  
atme,  
und lass die Zeit für einen Augenblick  
wie Sand durch das Glas rieseln –  
einfach nur sein.

[Rita Krätz](#)