



Ruhige Orientierung

Ein kurzer Moment der Sortierung

Dieses PDF ist kein Programm.

Es will nichts verbessern.

Es will nichts aus dir herausholen.

Es ist eine ruhige Pause,

um wieder zu sehen,

wo du gerade stehst.

Mehr ist nicht nötig.

EINORDNUNG

Vielleicht fühlt sich gerade alles
gleichzeitig wichtig an.

Zu viele Gedanken.

Zu viele Anforderungen.

Zu viele offene Dinge.

Nicht, weil du etwas falsch machst.

Sondern weil zu viel gleichzeitig
an dir zieht.

Dieses System ist keine Lösung.

Es ist ein Ort, an dem nichts
entschieden werden muss.

SORTIERUNG – LEITFRAGEN

Beantworte nur für dich.

Lies in Ruhe. Nehme dir Zeit.

- Was in meinem Alltag funktioniert bereits,
auch wenn es unscheinbar ist?
- Wo halte ich Dinge nur aus Gewohnheit
zusammen?
- Was würde passieren, wenn heute nichts
optimiert wird?
- Welche Anforderungen kommen von außen,
nicht von mir?

Du kannst darauf Antwort finden,
musst du aber nicht.

Allein die Fragen schaffen Raum.

ABSCHLUSS

Du musst heute nichts verändern.

Du musst nichts planen.

Du musst nichts verbessern.

Manchmal reicht es,
zu erkennen, dass Bewahren erlaubt ist.

Dieses System endet hier.

Ohne nächsten Schritt.

Ohne Aufgabe.

EMY MAY

Ruhige Systeme. Kein Druck.

© 2026