



# EIN SATZ, DER HEUTE TRÄGT

Ein stiller erster Schritt für Menschen,  
die merken:  
Gerade wirkt zu viel gleichzeitig.  
Und irgendwo braucht es Halt.

# WILLKOMMEN

*Ich grüße Sie!*

Manche Menschen merken lange, dass etwas nicht mehr gut trägt.  
Und gehen trotzdem weiter.  
Nicht, weil sie nichts verstehen.  
Sondern weil sie gelernt haben, stark zu sein, weiterzumachen,  
Verantwortung zu übernehmen.

Irgendwann kommt ein Moment, in dem spürbar wird:

**So wie bisher geht es nicht gut weiter.**

Dieses Geschenk ist für genau diesen Moment.

Nicht als Lösung.

Nicht als großer Plan.

Sondern als ruhiger erster Schritt.

Nicht alles muss heute geklärt werden.

Aber etwas darf heute klarer werden.

*Christiane Gathof*

## ÜBER MICH

Seit 2006 begleite ich Menschen im Alter und deren Angehörige – für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Gelassenheit auf dem Weg durchs Älterwerden. Denn Altern ist mehr als Vergänglichkeit – es ist Reife, Mut und der Ruf nach Selbstbestimmung. Gerne begleite ich auch Sie auf Ihrem Weg! Stein auf Stein zur Balance!



# DER ERSTE STEIN

*Heute ist schwer, weil ...*

Unruhe entsteht oft dort, wo etwas gesehen werden möchte.

Nehmen Sie sich einen kurzen Moment. Atmen Sie ruhig ein und aus.

Und ergänzen Sie diesen Satz:

*Heute ist es schwer, weil...*

Ein Satz reicht. Keine Erklärung. Kein zweiter Gedanke.

*Zwei kleine Fragen für heute*

Was drängt gerade am meisten?

Was darf bis morgen warten?

# EIN SATZ, DER HEUTE TRAGEN DARF

*Lesen Sie diese Sätze langsam. Wählen Sie nicht den schönsten. Nur den, der sich heute wahr anfühlt.*



Ich darf langsamer werden.



Ich muss mich nicht erklären.



Ich darf Hilfe annehmen.



Nicht alles muss heute geklärt werden.



Ich darf bei mir bleiben.

## *Mein Satz für heute*

Schreiben Sie Ihren Satz auf. Legen Sie ihn sichtbar hin.  
Mehr braucht es für heute nicht.

# WENN EIN SATZ NICHT MEHR REICHT

Manchmal tut ein Satz gut.  
Und trotzdem bleibt spürbar:  
Es wirkt noch immer zu viel gleichzeitig.

Wenn Sie merken: Ein Satz tut gut. Aber er reicht noch nicht, um zu ordnen, was gerade gleichzeitig wirkt, dann ist der Wegweiser „Was jetzt wirklich zählt“ der nächste Stein.  
Er hilft Ihnen, das Drängende vom Wichtigen zu unterscheiden, Druck herauszunehmen und den nächsten tragfähigen Schritt zu finden.

Wegweiser: „Was jetzt wirklich zählt“ • 17 €

AUF DER INTERNETSEITE [WWW.ZENIOREN.DE](http://WWW.ZENIOREN.DE)  
FINDEN SIE IMMER NEUE IMPULSE

## URHEBERRECHTSHINWEIS

Hinweis zum Urheberrecht & Nutzung digitaler Produkte.

Dieses digitale Produkt wurde mit großer Sorgfalt von Christiane Gathof erstellt.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch der Käuferin / des Käufers bestimmt.

Eine Weitergabe an Dritte, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch in Auszügen –

ist nicht gestattet, außer es liegt eine schriftliche Genehmigung der Autorin vor. Ich weise darauf hin, dass Verstöße gegen das

Urheberrecht straf- und zivilrechtlich verfolgt werden können (§§ 97 ff., § 106 UrhG).

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS & ANWENDUNGSHINWEIS

Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt sowie nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Sie dienen der persönlichen Orientierung und Inspiration und ersetzen keine

medizinische oder therapeutische Beratung. Die Anwendung der Impulse erfolgt in eigener Verantwortung. Ein konkreter Erfolg

kann – aufgrund individueller Voraussetzungen – nicht garantiert werden.

Bildquellen: Eigene, Canva, ChatGTP

© COPYRIGHT 2025 – CHRISTIANE GATHOF - ZENIOREN

