Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Neunzig Sekunden

Wenn der Drang kommt

1. Jetzt nichts entscheiden. Vier Sekunden ein, sechs aus. Noch zweimal.
2. Es ist eine Welle: Sie steigt und fällt wieder. Nicht kämpfen, nicht gehorchen.
3. Aufstehen. Handy in einen anderen Raum. Hinausgehen oder kaltes Wasser ins Gesicht.
4. Den einen Schritt aus deinem Plan tun.

Ohne religiösen Bezug

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com

Ein Drang ist kein Befehl. Denk an das, wofür du frei sein willst.

Mein Schritt

Mein Mensch, Telefon

Jemand zum Reden, rund um die Uhr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (DE), 142 (AT), Die Dargebotene Hand 143 (CH). Im Notfall 112.

consurgam.com