

#talkingwater

Ein ganz gewöhnlicher Tag geht zu Ende, du bist auf dem Heimweg, deine Gedanken im Tunnelblick, die Kopfhörer auf den Ohren, um dich abzuschotten von der reizüberflutenden Welt. **Einfach nur abschalten, allein sein und deine Ruhe haben– das ist alles, was du willst.**

Zuhause angekommen, kurz „Hallo“, dann Tür zu, Rollos runter, liegst endlich erschöpft auf dem Bett. Pause.

Einige Stunden später, bist du, mehr oder weniger unverändert, immer noch auf dem Bett. Dein Smartphone klebt in deiner Hand, mittlerweile hast du dich **im 15-Sekunden-Takt einmal durch den Social-Media-Tik-Tok Jungle geswipt**. Du kennst die neusten Skincare-Tips, wie du jegliche Körpermuskeln in Shape bringst, hast dir verschiedene Selfies deiner Freund:innen angeschaut, und überlegst, was du als nächstes Posten könntest. Die Probleme der Welt sind unverändert und süße Katzenbabyvideos, lassen dich das Leid aus den Reels davor vergessen. Mittlerweile ist es draußen Dunkel und irgendwie fühlt sich diese ‚Pause‘ einfach leer an.

Kennst du solche Momente?

Das Leben könnte doch viel mehr zu bieten haben, als swipen, liken und posten, findest du nicht auch? Und weißt du was? Das kann es auch!

Und genau darum geht es bei **#talkingwater**.

Für mich bist du mehr als ein mathematischer Algorithmus. Ich möchte dir zuhören, dich ernst nehmen, dich zum Lachen und Nachdenken anregen und mit dir dabei in tiefen Kontakt kommen. Kurzum: **Ich möchte mit dir durch die Höhen und Tiefen deines Lebens fließen**. Mit Leichtigkeit können wir gemeinsam, voller Kreativität ins Tun und Machen kommen. Keine leeren Pausen mehr, sondern ein Ort, an dem du wirklich abschalten, auftanken und **einfach du selbst sein kannst – ohne Druck, ohne Bewertung**.

#talkingwater will **dich inspirieren** und dich dabei **unterstützen**, dich mit deinen Themen und Herausforderungen auseinanderzusetzen. Es ist eine Möglichkeit, mehr Klarheit und Orientierung für das zu kriegen, was dir wirklich wichtig ist. **Mit #talkingwater bekommst du Ideen, die Hirn, Herz und Hand verbinden**: spannende Fakten aus der Forschung, emotionale und humorvolle Reflexionen sowie praktische Übungen. Du kannst ganz frei entscheiden, was dich anspricht. **Und du kannst ausprobieren, wie du dich für dich und deine Mitwelt stark machen kannst**.

Du bist mir wichtig. **Ich sehe und fühle dich**, denn so wie es dir geht, geht es auch mir. **Deine Fähigkeiten, Ideen und Impulse werden auf diesem Planeten gebraucht**.

#talkingwater

Für uns ist **#talkingwater** mehr als ein Projekt, es ist eine **Bewegung**, die wir **gemeinsam mit dir**, anstoßen wollen. Und deshalb freuen wir uns, wenn **du ein Teil davon werden möchtest**. Deine Meinung ist uns wichtig. Wir haben einen Fragebogen erstellt und freuen uns, wenn du dir ein paar Minuten dafür Zeit nehmen kannst. **Von Herzen danken wir dir für deine Unterstützung.**

Hier geht es zur Umfrage



Wenn du willst, kannst du unser Vorhaben gerne mit **weiteren Mitmenschen teilen**. Du bist auch **herzlich eingeladen, beim weiteren Gestaltungsprozess mit dabei zu sein**. Wenn du Interesse hast, kannst du dich direkt mit Anoosh in Verbindung setzen: **mail@talkingwater.de**.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:



INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

in Kooperation mit

