

Wolke 7 – Max Herre feat. Philipp Poisel



Auf Wolke 7 schweben, wer kennt das nicht? Das Gefühl unbesiegbar zu sein, die Welt um dich herum ist wie ein Traum, denn du baust sie dir, wie du sie gerade brauchst.

Umso schwieriger wird es, wenn du dann mal nach unten blickst von deiner Wolke und siehst, wo du gerade bist. Hoch oben und der Weg in das Hier und Jetzt, heraus aus deiner Traumwelt, wirkt auf einmal so beängstigend. Oder aber du bist gefangen in deinem Hamsterrad, dann fällt es oftmals noch schwerer auszubrechen und die Mühlen des Alltags anzuhalten und gar in eine andere Richtung zu lenken. Genau das versucht Max Herre mit seinen Worten zu schaffen. „Es wär` so einfach, wenn`s nicht so einfach wär`.“, meint der Hip Hopper und wie Recht er doch hat. Manchmal ist es ganz einfach sich aus seinem Alltagstrott zu befreien – du musst es nur machen!

Nimm dir bewusste Auszeiten, zwing dich mal durchzuatmen. Die Adventszeit ist die Zeit, um sich in der stressigen Zeit einmal bewusst eine Auszeit zu nehmen und sich zu besinnen. Halte inne und spüre, was in dir und um dich geschieht. Hörst du das leise Prasseln des Regens? Riechst du den zimtigen Duft der Weihnachtsbäckerei? Siehst du all die funkelnden Lichter der Weihnachtsdekorationen?

Gedankenimpuls



Atme tief ein und aus. Welche Geräusche nimmst du in diesem Moment wahr? Welche Gerüche steigen dir in die Nase? Welches Gefühl macht sich in dir breit?

Hier kommst du zum passenden Video:



[MAX HERRE FEAT. PHILIPP POISEL - WOLKE 7 - Bing video](#)