

TEXT/MUSIK



Es möchte Mut machen, rechtzeitig hinzuschauen – sich selbst ein Stoppschild zu setzen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auf die eigenen Bedürfnisse und Erholungsphasen zu achten.

**Vü z'lang hob i's net erkaunt
Bin stur durch mein Leb'n gerannt
Ohne auf mi söba zu schaun
Hob glaubt, i kaun ois verdaun
Jetzt bin i müd und leer
Brauch Ruah, kaun nimma mehr
Brauch an Ort, wo kana wos wü
Wo endlich mei Kopf wird stü**

