

Übung

"Pausen gestalten"



Bilde wahllos mindestens 5 Sätze. Und sei kreativ.

{ORT} {AUSREDE} oder {SITUATION}. Ich habe die gewonnene Zeit genutzt für {IDEE}.

Beispiele:

Auf dem Weg zum Sport war überall rot. Ich habe die gewonnene Zeit genutzt, bewusst zu atmen.

Morgens während der Computer startet, schaue ich bewusst aus dem Fenster in die Ferne.

"Gewöhnliche Menschen überlegen nur, wie sie ihre Zeit verbringen. Ein intelligenter Mensch versucht, sie auszunutzen." - Arthur Schopenhauer

Nach so viel "Spinnerei" wird es Zeit, konkrete Möglichkeiten festzuhalten. Suche dir ein oder zwei Dinge aus deinen Notizen, welche du für dich ausprobieren möchtest. Notiere sie hier und triff eine Vereinbarung mit dir selbst.

Urlaub im Alltag - Meine Mikropause



Schau in Deinen persönlichen Alltag in dem Du zum Beispiel den heutigen oder den gestrigen Tag reflektierst. Wo wären Mikropausen denkbar gewesen? verlängerte Wegezeiten, Arbeitsetappen, Beschäftigungsmomente anderer? Halte hier fest wann ganz konkret für Dich Mikropausen denkbar sind und was Du in denen als kleines Ritual machen wirst.

Meine Argumente
für eine kurze Abwesenheit:

Das mache ich ab sofort
in jeder kleinen Mikropause:

Das sind Gelegenheiten in
denen sich Mikropausen
für mich ergeben:

**Das Hauptziel Deiner
Mikropausen ist das
Entspannen Deines
Kopfes!**

**"Zeit die wir uns
nehmen, ist Zeit
die uns etwas gibt."
- Ernst Ferstl**