

AUSZEITEN IM ALLTAG

Ideen für Mini-Auszeiten & Energiebringer im Büro & im Job

1.

- Erledigt-Liste täglich erstellen und sich selbst loben
- Rückschau auf Erfolge des Tages halten
- mind. 1x in der Stunde eine Pause machen (aufstehen, bewegen, etwas trinken)
- regelmäßig die Schultern kreisen, kurz Augen schließen und bewusst atmen
- eine angenehme Mittagspause mit netten Kollegen oder einem schönen Buch

Ideen zum Abschalten und Auftanken auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause

2.

- Musik hören (laute, leise, aktivierende, beruhigende)
- Achtsamkeitsübung, wie den Landschaftswechsel bewusst wahrnehmen
- Entspannungsübung, wie bewusst atmen oder progressive Muskelentspannung
- Imagination des Bildes des Sich-Entfernens (von zuhause / von der Arbeit)
- sich auf die Arbeit (Job-Rolle) oder auf zuhause (Freizeit / Mutter-Rolle) freuen

Ideen für einen sanften Wechsel vom Job zum Mama-Sein

3.

- 5-10 Minuten spazieren gehen
- vor dem Abholen oder Eintreffen der Kinder einen Powernap zuhause machen
- 5-10 Minuten eine Atem- / Entspannungsübung im Auto oder auf der Bank machen
- in Ruhe und bewusst einen Kaffee oder Tee oder Glas Wasser trinken
- Achtsamkeitsübung, wie den Garten oder einen Blumenstrauß wahrnehmen

Ideen für entspannende und energiebringende Aktivitäten mit deinen Kindern

4.

- gemeinsam ein Spiel spielen (Spieleabend mit größeren Kindern)
- auf achtsame Entdeckungstour in die Natur gehen (Wald, Fluß, Park, Feld)
- gemeinsam kuscheln
- eine schöne Geschichte gemeinsam lesen
- etwas gemeinsam malen oder basteln

Ideen für Auszeiten nur für dich alleine (wie Sport, Entspannung, andere Hobbies)

5.

- im Park, auf dem Feld, im Wald spazieren, joggen oder Fahrrad fahren gehen
- einen Aquafitness-Kurs oder Yoga-Kurs besuchen (alleine / mit Freundin)
- etwas für dich malen, nähen oder stricken
- morgens oder abends meditieren oder progressive Muskelentspannung machen
- einen Friseurtermin, eine Massage oder eine Maniküre genießen