

AUSZEIT

Alltägliche Ideen für 5 Arten der Auszeit

Auszeiten brauchen nicht viel Zeit. Sie brauchen keine allgemeinen Erwartungen. Sie brauchen Spaß an der Freude.

Sie möchten kein extra To-Do auf deiner Master-Liste sein, sondern dich verführen, so dass du immer (wieder) und egal wo und wie für sie Zeit findest, für eine neue Liebe...

KÖRPER AUSZEIT: RUHE & ENTSPANNUNG

Unterm Schreibtisch schlafen, in der Hängematte rumhängen, Füße hochlegen, Sauna, Massage, sich auf der Luftmatratze treiben lassen



KÖRPER AUSZEIT: AUSTOBEN

Durch Pfützen springen, Liebesschnulze so laut singen wie es nur geht, wild tanzen zu einem Lied aus der Jugend, Kickboxen, Baum hochklettern

NERVEN AUSZEIT BEI REIZÜBERFLUTUNG: WEITE GENIESSEN

An ein Feld oder See stellen, mit dem Fahrstuhl ganz nach oben fahren und aus dem Fenster schauen, am Bahnhof die Gleise entlang schauen, auf den Rücken legen und in die Wolken schauen



KOPF AUSZEIT BEI THEMEN BURN-OUT: THEMENWECHSEL

Comics lesen, Krimi Hörspiel im Hintergrund laufen lassen, ein Buch in einer anderen Sprache lesen, per Zufallsprinzip zu einem Vortrag gehen über dessen Thema man gar nichts weiß

SOZIALE AUSZEIT (NICHT NUR FÜR INTROVERTIERTE): ALLEINSEIN

Auf dem Klo einschließen, sich abends auf dem Spielplatz im Baumhaus verkriechen, im Regen spazieren gehen, sich im Park ins Gras setzen, am Ende des Bahnsteigs auf einer Bank sitzen.

