

## Impuls: Auszeit

### Teil 1:

Wir möchten dir in diesen ungewissen Zeiten gerne die Möglichkeit geben, dich ein wenig von der schnelllebigen Welt zu entkoppeln und dich mit dir selbst zu beschäftigen. Du kannst diesen Impuls jederzeit durchführen. Aber wie wäre es mit einem Zeitpunkt mitten am Tag, wenn eigentlich der Alltag auf dich wartet? Wag das Experiment und schau was passiert ...

Druck dir dazu dieses Blatt aus, pack 2, 3 Stifte ein, lass alle Dinge, die dich ablenken könnten (Handy, MP3-Player, usw.) zu Hause und begib dich auf eine kleine Reise. Such dir einen Ort, der dir gut gefällt. Du darfst dir für die Suche ruhig ein bisschen Zeit nehmen. Wenn du einen passenden Ort gefunden hast, kannst du mit dem 2. Teil weitermachen.

### Teil 2:

Die Umwelt wahrnehmen und einfach im Moment anwesend sein.

Nimm dir hier 10 Minuten um einfach mal alles, um dich herum wahr zu nehmen, dich darauf zu konzentrieren.

Du kannst deine Schuhe ausziehen. Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

Wen und was hörst du um dich herum?

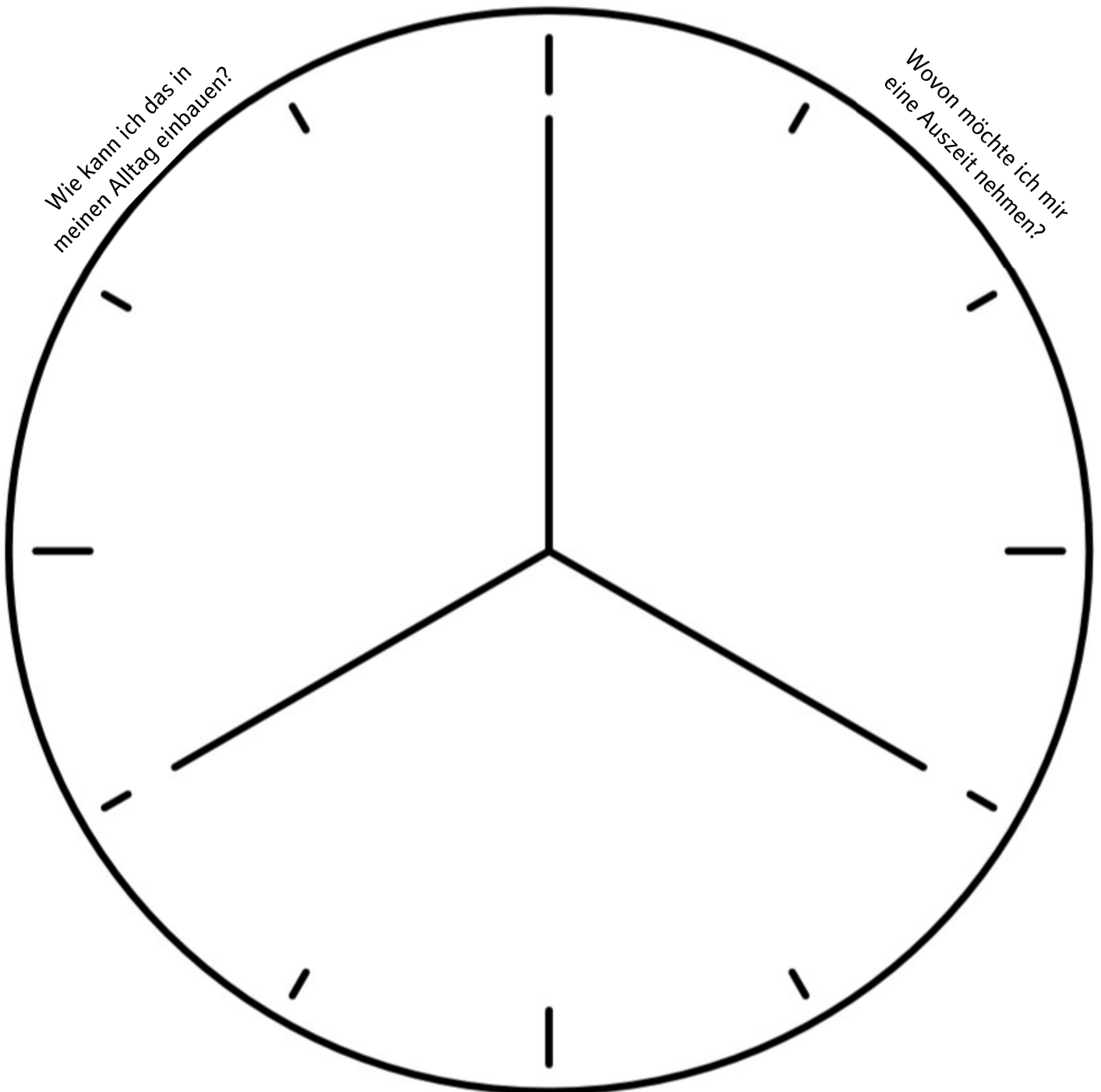
Welche Empfindungen kannst du sonst noch wahrnehmen?

### Teil 3:

Während wir leben und von einer wichtigen Aufgabe zum nächsten Termin hetzen, vergessen wir manchmal, wie wichtig es ist sich eine Auszeit zu gönnen. Aber die Erfahrung zeigt, dass das gar nicht so einfach ist. In der Uhr unten stehen drei Leit-Fragen, die dir dabei helfen sollen. Notiere deine Antworten einfach in die Felder und wenn du möchtest, kannst du Zuhause diese Uhr ausschneiden und aufhängen, damit du nicht vergisst dir auch mal Zeit für dich zu nehmen.

### Teil 4:

Danke, dass du mitgemacht hast. Lass dir für deinen Weg nach Hause so viel Zeit, wie du möchtest. Wir hoffen, wir konnten dir eine kleine Auszeit schaffen.



Was gibt mir das Auszeit-Feeling?