

Aktion: Erholung im Lebensalltag finden

Schritt 1: Setzen Sie sich gemütlich hin, atmen Sie aus und überlegen Sie, unter was für Bedingungen Sie sich gut entspannen können. Was brauchen Sie, um die Seele baumeln zu lassen? Wie pflegen Sie gerne den Müßiggang? Was gehört für Sie dazu, sich zu erholen und aufzutanken? Notieren Sie dies in Stichworten oder malen Sie Bilder.

Schritt 2: Bitte überlegen Sie: Wann und wie können Sie konkret und gezielt in den nächsten eins bis zwei Wochen Ihre erholsamen Aktivitäten in den Alltag einbauen? Erstellen Sie sich gerne einen Wochenplan mit konkreten Auszeiten.