

# DIESE CHECKLISTE IST DEIN BEGLEITER FÜR GESUNDE PAUSEN IM ALLTAG.

Drucke sie aus, hänge sie an deinen Schreibtisch oder Kühlschrank und nutze sie, wann immer dir danach ist. Wähle einfach eine Idee aus, um in wenigen Minuten neue Energie zu tanken – für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude.

## **Tipp: Timer stellen**

Stelle alle 90 Minuten einen Timer. Wenn er klingelt, wähle eine der Ideen und nimm dir bewusst Zeit für dich. Diese kleinen Pausen werden deinen Tag bereichern!

## **Schnelle Dosis Natur**

- Geh für 5 Minuten nach draußen. Selbst ein kurzer Spaziergang wirkt erfrischend.
- Laufe barfuß über eine Wiese.

## **Bewusst essen und trinken**

- Setz dich hin und genieße eine Mahlzeit oder ein Getränk, ohne dich ablenken zu lassen.

## **Atmen**

- Probiere die 4-7-8-Methode: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. Wiederhole 4-mal.
- Gehe ans Fenster und atme tief und bewusst ein.

## **Tun, was du eh schon tust – aber bewusst**

- Genieße deinen Kaffee oder Tee ohne Ablenkung. Spüre den Duft, die Wärme, den Geschmack.
- Nimm bewusst deine fünf Sinne wahr: riechen, hören, fühlen, schmecken und sehen.
- Überlege dir bei jeder Aktivität, ob sie sich gut oder schlecht anfühlt. Versuche, die guten Dinge öfter zu tun und die schlechten zu vermeiden.
- Ziehe deine Mundwinkel für 1 Minute nach oben – sofort fühlst du dich besser!

## **Momente der Auszeit**

- Einfach lauschen: Schließe die Augen und höre bewusst auf die Geräusche um dich herum: Vögel, Wind, Alltagsklänge.
- Akzeptiere bewusst, dass du nicht alles kontrollieren kannst. Sag dir: „Ich lasse los.“
- Ruf einen lieben Menschen kurz an.
- Koche dir etwas und genieße es achtsam.
- Stehe auf, strecke dich und bewege dich.
- Lies ein Gedicht oder einen inspirierenden Text (z.B. aus dem Buch „Der tägliche Stoiker“)
- Male ein Mandala oder kritzle kreativ vor dich hin.
- Schreibe drei Dinge auf, die du an dem Tag gemacht hast oder noch machen wirst, die sich gut anfühlen.
- Laufe heute einen anderen Weg als sonst (z. B. nimm die Treppe statt den Aufzug oder gehe eine andere Straße entlang).
- Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
- Richte die Achtsamkeit auf dein Herz.
- Kreativität entdecken: Zeichne, schreibe ein Gedicht oder bastle etwas. Kreatives Tun entspannt und macht Freude