



# Auszeit vom Alltag

Bei einigen ist der Urlaub schon vorbei, bei anderen dauert es noch etwas, bis die lang ersehnten freien Tage da sind. Mit Urlaub verbindet man Erholung. Doch sollten Sie sich nicht nur im Urlaub Zeit für sich selber nehmen. Etwas Entspannung im stressigen Alltag finden Sie bei unseren Tipps zum Thema „Auszeit im Alltag“.

Weitere Anregungen und Entspannungsideen gibt es auch in unseren zahlreichen Ratgebern in der Sachbuchabteilung.

## *Mal einen anderen Weg nehmen*

Oft bewegt man sich im selben Trott, da hilft es manchmal schon einen anderen Weg zu nehmen. Wenn Sie zur Arbeit fahren, fahren Sie doch einfach mal eine etwas andere Strecke, parken das Auto auf einem anderen Parkplatz und gehen das letzte Stück zu Fuß. Oder wenn Sie mit Bus und Bahn unterwegs sind, steigen Sie zwei Stationen vorher aus. Sie werden den Weg ganz anders wahrnehmen und vielleicht Dinge entdecken, die Ihnen so vorher noch nie aufgefallen sind.



## *Barfuß laufen*

Am schönsten ist es natürlich am Strand, im warmen Sand. Aber morgens früh durchs taunasse Gras zu gehen, ist auch ein tolles Gefühl. Barfuß laufen fördert die Körperwahrnehmung. Ideal sind unterschiedliche Untergründe: Rasen, Holzterrasse, Waldboden. Probieren Sie es mal aus.

### *Kerzenschein genießen*

Die Tage werden allmählich kürzer. Genießen Sie den Abend doch bei Kerzenschein. Egal ob auf der Terrasse, dem Balkon oder im Wohnzimmer, schalten Sie technische Geräte aus und schauen ins Kerzenlicht. Lauschen Sie den abendlichen Geräuschen und hängen Ihren Gedanken nach.



### *Handy aus*

Heutzutage ist man ständig erreichbar. Das Handy ist immer dabei. Ständig werden Nachrichten gecheckt. Schalten Sie es doch jeden Tag für eine Stunde aus. Eine Stunde nicht für alle verfügbar sein! Was Sie alles in dieser Stunde machen können: gemütlich eine Tasse Tee trinken, ganz ungestört lesen, sich in aller Ruhe mit einer Freundin unterhalten ... Sie werden sehen, es geht auch ohne Handy.



### *Morgens ganz früh raus in die Natur*

Sind Sie schon mal ganz früh morgens aufgestanden und haben einen Spaziergang im Wald oder im Moor gemacht? Es kostet etwas Überwindung, so früh aufzustehen. Aber das Erlebnis des Sonnenaufgangs draußen ist es wert!

### *Picknick in der Mittagspause*

Der Arbeitsalltag ist häufig stressig und selbst in der Mittagspause muss es schnell gehen. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit, suchen Sie sich eine Bank und machen ein Picknick in der Mittagspause. Nach so einer erholsamen Pause fällt das Arbeiten gleich viel leichter.

Ab und zu muss man sich eine halbe Stunde „Auszeit“ am Tag gönnen.

Schon Astrid Lindgren sagte: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“