

"DAS-TUT-MIR-GUT"

Einfache Anregungen und
Tipps aus 10 Bereichen, zum
Abschalten und Auftanken.

PATRICIA NICOLAYSEN

WARUM DIESE LISTE?

Machmal vergisst man, was einem gut tut.

Hier findest Du einfache Anregungen und Tipps aus 10 Bereichen zum Abschalten und Auftanken.

Stell Dir dafür folgende Fragen:

Was brauche ich jetzt gerade?
Was gibt mir Kraft?

Damit Du nicht nur liest sondern tust, habe ich Dir am Schluss etwas vorbereitet.

INHALT

- Outdoor - Natur
- Indoor
- Körper und Sinne
- Kreativ werden
- In Kontakt gehen
- Sport und Bewegung
- Methoden zur Entspannung
- Hilfreiche Denkmuster
- Ruhe und Rückzug
- Outdoor - City

OUTDOOR NATUR

5 Minuten Auszeit

- In die Natur schauen, Blick schweifen lassen
- Sonnenlicht auf der Haut spüren
- Bewusst frische Luft atmen
- Wind und Wetter bewusst wahrnehmen
- Den Klängen der Natur lauschen
- Die Natur mit allen Sinnen aufnehmen

OUTDOOR NATUR

Wenn mehr Zeit ist

- Im Wald spazieren gehen
zwischen durch
innehalten und tief
durchatmen
- Zum See/ Meer gehen,
aufs Wasser schauen und
Gedanken treiben lassen
- Strammer Spaziergang
- Ein Stück Barfuß (z.B. im
Wald) gehen
- Spaziergehen mit
Musik auf den Ohren

OUTDOOR NATUR

Wenn mehr Zeit ist

- Am Wasser sitzen
- Einen Baum umarmen
- Eine Moor- oder
Wattwanderung machen
- Spazieren gehen, alleine
oder in Begleitung
- Durch Weinberge
wandern
- Walken/ Nordic Walking
- Gärtnern
- In den Zoo gehen
- Vergnügungspark
besuchen
- Minigolf spielen

INDOOR

5 Minuten Auszeit

- Augen schließen
- 1 Minute alles ganz langsam machen
- Atemmeditation
- Sich recken und strecken
- Bodyscan machen
- Stress abschütteln
- Stressball kneten

INDOOR

Wenn mehr Zeit ist

- Kerzenlicht
- Räucherstäbchen
- Teezeit einführen
- Lesen
- Musik hören
- Fotos ansehen
- Film gucken
- Gesellschaftsspiel spielen
- Puzzeln
- Den nächsten Urlaub planen

KÖRPER UND SINNE

5 Minuten Auszeit

- Die Kneipsche Tasse Kaffee
- Mit Lieblingscreme eincremen und den Geruch „einatmen“
- Ein Glas Wasser langsam und in kleinen Schlucken leeren
- Horchmeditation
- Augen schließen und den Atem beobachten

KÖRPER UND SINNE

Wenn mehr Zeit ist

- Fußbad
- Massage
- Fußmassage
- Selbstmassage
- Düfte ausprobieren
- Räucherstäbchen
- Duftkerzen
- Musik hören
- Etwas besonderes zubereiten, Tisch schön decken und genießen
- Wellnessstag

KÖRPER UND SINNE

Wenn mehr Zeit ist

- Solarium
- Bad nehmen (vielleicht mit Musik)
- Duschen und bewusst das Wasser auf der Haut spüren
- Sauna
- Wärmflasche/
Wärmekissen/
Kuscheldecke
- Thermalbad/ Therme besuchen

KREATIV WERDEN

Wenn mehr Zeit ist

- Basteln
- Fotografieren
- Gedanken und Gefühle aufschreiben
- Handarbeit
- Handwerkliche Projekte
- Musik machen
- Lieder schreiben
- Malen/ zeichnen
- Backen
- (Im Chor) Singen
- Stricken
- (Dankbarkeits-) Tagebuch führen

KONTAKTE PFLEGEN

5 Minuten Auszeit

- Geknuddelt werden
- Sich in den Arm nehmen lassen

Mehr Zeit einplanen und

- Mit Freund/ Partner/ besten Freundin/ Eltern telefonieren oder chatten
- Freunde/ Menschen, die einem gut tun treffen oder etwas unternehmen
- Mit der Familie etwas unternehmen/ spielen/ Spaß haben

SPORT UND BEWEGUNG



Eine Sportart ausprobieren

- Line Dance
- Stockkampf
- Kalari
- Bailaro
- Bauchtanz
- Stepptanz
- Parcour
- Crossminton
- Capoeira
- Disco Cycling
- Flying Pilates
- Swin-Golf

METHODEN ZUR ENTSPANNUNG

- Yoga
- MBSR
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Fantasiereise zum Entspannen
- Meditationsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Thai Chi
- Feldenkrais
- Biofeedback
- Qigong

HILFREICHE DENKMUSTER

- Nicht zu streng mit sich sein
- Selbstfürsorge betreiben
- Sich an kleinen Dingen freuen
- Sich selbst annehmen, wie man ist
- Nein-Sagen lernen
- Fünfe grade sein lassen
- statt "ich muss" "ich will"


RUHE UND RÜCKZUG

- 5 Minuten Nichtstun
- Ausruhen
- 1 h Mediale Pause
- Kein Handy
- Kein Fernsehen
- Kein Radio
- Kein Computer
- Kein Tablet

OUTDOOR - CITY

Wenn es wieder geht

- Ins Kino gehen
- In ein schönes Café gehen
- Bummeln
- Einen (Wochenend-) Ausflug machen/ Kurzurlaub
- Essen gehen
- Museum besuchen
- Ins Theater gehen
- Ins Konzert gehen



Ganz nach dem Motto "Machen ist wie wollen, nur krasser" möchte ich Dich einladen, Dir jeden Tag etwas Gutes zu tun.

1. Druck Dir dieses Blatt aus.
2. Vereinbare für jeden Tag einen Termin mit Dir selbst, 5 Minuten gehen immer. Lege eine Uhrzeit fest, vielleicht mit Erinnerung im Handy?
3. Such Dir für jeden Tag der Woche eine Übung aus, die Dich anspricht.

Montag

.....

Dienstag

.....

Mittwoch

.....

Donnerstag

.....

Freitag

.....

Samstag

.....

Sonntag

.....

Was ist Dein wichtigstes Aha-Erlebnis in dieser Woche?

.....

