

Erholung snacken



*Kleine Erholungs-Snacks
zwischen durch statt
Dauerstress bis zum Urlaub!*



KATRIN HORMANN

Erholung priorisieren

SO GEHT'S

Dieses Worksheet unterstützt Dich dabei, in drei Schritten kleine Erholungsmomente in Deinen Alltag vor'm Urlaub einzubauen – als effektives Gegenmittel zum Durchhalten.

Schritt 1 - Wähle eine bis drei Kleinigkeiten, die Dir gut tun

Wähle etwas aus der Liste oder notiere etwas Anderes, das nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, aber Dir wirklich gut tut. Wenn Du Dir unsicher bist, starte oben in der Liste und teste die Vorschläge der Reihe nach – jeden Tag einen.

- 2 Minuten bewusstes Atmen – länger aus- als einatmen, ruhig einen Timer stellen
- Kaffee/ Tee ohne Ablenkung (Handy/ Mails) genießen – Fokus auf's Riechen und Schmecken
- 2 Minuten ans Fenster stellen und den Blick ins Grüne oder Himmel – Fokus auf's Sehen
- für etwas mehr Zeit: 20 Minuten zügig spazieren gehen
- beim nächsten kurzen Weg bewusst auf das Muskelspiel achten, das Schritte ermöglicht
- Deinen Lieblings-Song laut spielen und eine Runde tanzen
- mit einer Nachricht/ einem Gespräch in Verbindung mit einem lieben Menschen gehen
- Deine Idee: _____
- Deine Idee: _____

Schritt 2 - Mache einen Download Deiner To-Do's

Nimm Dir Papier (mehrere Seiten) und Stift, stelle Dir einen Timer auf 20 Minuten und schreibe alle To-Do's auf, die Du im Kopf hast. Halte alles fest, was Du an Gedanken zu der Frage: "Was muss ich noch alles erledigen?" greifen kannst. Schreibe jeden Gedanken auf. Auch so etwas wie: "Blöde Übung, jetzt fällt mir nichts mehr ein... wie lange noch...?". Bis der Timer klingelt fragst Du immer weiter: Was noch? Und was genau? Du darfst Berufliches und Privates fröhlich mischen.

Lies Schritt 3 erst, wenn Du Schritt 2 gemacht hast!



Erholung priorisieren

Schritt 3 - Sortiere Deine To-Do's nach Dringlichkeit & priorisiere Erholungsmomente

Nutze die Vorlage auf der nächsten Seite, um Deine To-Do's zeitlich zu sortieren. Was muss noch diese Woche erledigt werden, was in den nächsten zwei Wochen, was in den nächsten sechs Wochen und was hat keine zeitliche Dringlichkeit (Du möchtest es aber nicht vergessen) - das geht auf die 'Warmhalteplatte'. Gehe Deinen Download durch und übertrage alle To-Do's in eine der vier Spalten.



Natürlich erhalten die erholsamen Kleinigkeiten aus Schritt 1 Ehrenplätze in der ersten Spalte

Aufschreiben schafft Verbindlichkeit

Halte Dein Ergebnis dieser Übung schriftlich fest, um Deinem Vorhaben Gewicht zu verleihen. Am besten sprichst Du auch darüber und holst Dir so Verbündete ins Boot, die auch mal fragen dürfen: "Und? Heute schon kleine Erholungsmomente genossen oder wieder durchgepowert?"

Ich werde diese Woche x am Tag folgendes tun:

Wenn ich dafür jeweils mehr als zwei Minuten Zeit benötige, werde ich vorab folgendes organisieren/ besprechen:

*Wenn es mir hinten runter fällt, werde ich... **

* Kleiner Tipp: Nicht mit Dir selbst schimpfen und frustriert sein. Es ist wirklich viel los. Du darfst gnädig mit Dir sein. Sei stolz auf Dich, dass Du es bemerkt hast und hole es einfach nach.



Vorlage für Schritt 3 - Deine To-Do's nach Dringlichkeit + Deine priorisierten Erholungsmomente



| <i>Diese Woche</i> | <i>Nächste 2 Wochen</i> | <i>Nächste 6 Wochen</i> | <i>Warnhalteplatte</i> |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| | | | |