

Erholende Pausen

Deine Pausen sollen Energie zurückgeben und nicht nur die Arbeit kurz unterbrechen. Diese Fragen helfen dir zu prüfen, wann und wie du dich tatsächlich erholst.

Verstehen & Einordnen

1. Wie oft mache ich bewusst eine Pause?
2. Wann lasse ich Pausen einfach ausfallen?
3. Was mache ich normalerweise in meinen Pausen?
4. Welche Pause gibt mir wirklich neue Energie?
5. Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Weiterdenken & verändern

1. Wann brauche ich künftig früher eine Pause?
2. Was möchte ich in Pausen weniger tun?
3. Was könnte mich zwischendurch wirklich erholen?
4. Wie kann ich Pausen besser schützen?
5. Welche Pause plane ich heute bewusst ein?



Mein nächster Schritt

Was braucht mein Kopf gerade statt noch mehr Arbeit?

.....



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?

.....