

Oasen des Abschaltens

Erstellen Sie eine Liste mit allen Aktivitäten bei denen Sie gut abschalten können und die bei Ihnen gute Gefühle auslösen. Menschen, die sich engagieren, geht es deutlich besser als Menschen, die zu Hause sitzen und ihre Zeit vertun. Gärtnern, Sammeln, Musik, Sport, Geselligkeit, Schreiben, Lesen, Basteln, Handwerken, Theater, Tanzen, mit Kindern spielen, Haustiere - die Möglichkeiten sich mit etwas zu beschäftigen, das gute Gefühle auslöst und wobei sie abschalten können sind vielfältig.

1. Erstellen Sie eine Liste mit den Aktivitäten, die bei Ihnen gute Gefühle auslösen, die sie gerne tun und bei denen Sie gut abschalten können. Denken Sie bitte auch an kleine Dinge.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Bringen Sie die Aktivitäten in eine Reihenfolge. Auf den ersten Plätze sollten Sie nur Aktivitäten haben, die Ihnen ganz besonders gut tun. Tragen Sie die Liste immer wieder nach, wenn Ihnen etwas Neues einfällt.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

3. Tragen Sie in Ihrer Agenda einige der Aktivitäten ein, sowohl für die Werkstage als auch für die Wochenenden, denn Sie können Vorsätze besser realisieren, wenn Sie sie im Voraus konkret planen und diese Planung schriftlich fixieren. Planen Sie nur für die kommenden vier Wochen und bringen Sie dieses Arbeitsblatt an einem übersichtlichen Ort an, so dass Sie es jederzeit im Blick haben.