

Möglichkeiten für Gedankenpausen



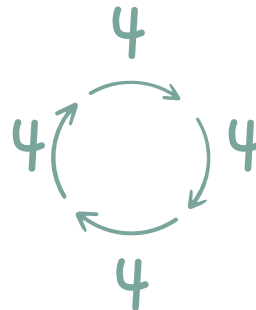
Auspowern beim Sport



Puzzeln



Zeit in der Natur



Boxatmung
(je 4 Sek einatmen,
anhalten, ausatmen,
anhalten)



Erfrischung mit
kaltem Wasser



Gedanken von der
Seele schreiben



Geführte Meditation



Gedanken-Wolken
kommen und ziehen
lassen

Welche dieser Gedankenpausen für dich hilfreich ist, lässt sich nicht theoretisch entscheiden – sondern zeigt sich im Erleben.