

## Möglichkeiten für Gedankenpausen



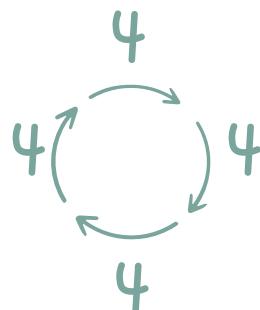
Auspowern beim Sport



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.**

