

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN



# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## KÖRPERLICHE ERHOLUNG

- Schultern hochziehen, halten, fallen lassen
- Im Stehen Zehenspitzen berühren, wieder aufrollen
- Gesichtsmuskeln lockern: Grimassen schneiden
- 1 Minute lang auf der Stelle gehen
- Barfuß auf den Balkon oder ans Fenster – Boden spüren
- Achtsamer Spaziergang
- 30-Minuten-Yoga-Session
- Trampolin springen oder Hula-Hoop
- Mobilitätsübungen mit Faszienrolle oder Dehnband
- Barfuß auf Naturboden gehen (Wald, Rasen)

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## MENTALE ERHOLUNG

- 4-7-8-Atmung (4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen) oder Box Breathing (4-4-4-4)
- „Gedankenparken“: kreisende Gedanken notieren
- 1 Minute auf 1 Gegenstand konzentrieren
- „Gedankenreise“: Kurz an Wohlfühlort denken
- Timer stellen, 60 Sekunden lang an nichts denken
- Powernap mit entspannter Musik (20–25 Minuten)
- Leichte Lektüre, die dich inspiriert oder unterhält
- Rätsel lösen
- Digital Detox: Handy weg und einfach nur da sein
- Flow-Aktivität: Etwas tun, das dich einnimmt

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## SENSORISCHE ERHOLUNG

- Lieblingsduft auf ein Taschentuch träufeln und kurz daran riechen
- Hände unter warmes Wasser halten, massieren
- Mit einer Igelball- oder Stresskugel spielen – bewusst wahrnehmen
- Kalt-Warm-Handwechsel: abwechselnd kaltes und warmes Wasser spüren
- Für 60 Sekunden in völliger Stille sitzen oder mit Ohrstöpseln abschalten
- Aromabad oder Fußbad mit Duftöl
- Sensorik-Spaziergang: bewusst auf Geräusche, Düfte, Temperatur achten
- Kopfmassage mit Öl oder Massagegerät
- Lieblingsdecke + Duftkerze + Musik
- Sand- oder Knetmasse kneten

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## KREATIVE ERHOLUNG

- Doodlen – z. B. dein Gefühl als Wetterbild
- Mini-Gedicht oder Alliteration mit einem zufälligen Wort starten
- Emoji wählen und dazu eine Geschichte erfinden
- Mit Stickern, Washi Tape oder buntem Stift einen Planer verschönern
- „Wenn mein Stift reden könnte...“ – 1 Satz spontan schreiben
- Zeichnen, Malen oder Basteln ohne Ziel
- Kreatives Schreiben: Kurzgeschichte, Gedicht oder absurder Tagebucheintrag
- Collage aus Zeitschriftenbildern, die deine Stimmung widerspiegeln
- Eine Szene aus einem Buch oder Film „nachbauen“ mit Alltagsgegenständen
- Neues ausprobieren: z. B. Brushlettering, Origami oder Stempel selbst machen

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## EMOTIONALE ERHOLUNG

- Lieblingsfoto oder Screenshot anschauen
- 3 Dinge aufschreiben, für die du in diesem Moment dankbar bist
- 1 Satz: „Heute bin ich stolz auf mich, weil...“
- Einen kleinen Zettel mit Ermutigung schreiben und irgendwo hin kleben
- Für dich selbst Daumen hoch zeigen – und ehrlich dabei lächeln
- Journaling „Wie fühle ich mich gerade?“
- Dich selbst umarmen und/oder dir sagen, dass du dich lieb hast
- Brief an dein Zukunfts-Ich schreiben
- „Emotions-Playlist“ zusammenstellen und bewusst hören
- Emotionale Serie oder Film anschauen, der berührt oder entlastet

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## SOZIALE ERHOLUNG

- Emoji-Nachricht an Freunde schicken
- „Nur kurz hallo“ an jemanden schreiben, den du lange nicht gehört hast
- Motivierenden TED-Talk ansehen
- Eine Mini-Anekdote oder ein Meme in der Lieblingsgruppe posten
- Sich selbst fragen: „Mit wem will ich heute liebevoller umgehen?“
- Kaffeepause mit einer Lieblingsperson – in echt oder virtuell
- Spaziergang mit jemandem (telef. oder live)
- Gemeinsam kochen oder essen
- Online-Spiel mit Freund:innen
- Unterstützende Nachricht an jemanden schicken, der gerade etwas braucht

# 70 IDEEN FÜR DEINE PAUSEN

## SPIRITUELLE ERHOLUNG

- 1 Minute still sitzen und auf den Atem hören
- Einen Satz still wiederholen, z. B. „Ich darf sein“ oder „Ich bin verbunden“
- Den Himmel, einen Baum oder die Weite anschauen und einfach nur sein
- Eine Geste der Achtsamkeit: Hand aufs Herz legen, Augen schließen
- Visualisierung: Kurzer Gedanke an eine größere Kraft / Sinn / Verbindung
- Geführte Meditation oder Visualisierungsreise
- Tagebuch-Eintrag zur Frage: „Was gibt meinem Leben Sinn?“
- Zeit in der Natur – z. B. Baum umarmen, am Wasser sitzen
- Spirituelles oder philosophisches Buch lesen
- Mandala malen