

## Übung: Pausengestaltung

Notieren Sie aktivierende oder entspannende Tätigkeiten, die Sie in einer 5-10-minütigen Pause tun können.

### Aktivierendes

---

---

---

---

---

### Entspannendes

---

---

---

---

---

### Soziales

---

---

---

---

---

### Genüssliches

---

---

---

---

---

Überlegen Sie, welche Pausentätigkeiten Ihnen nach den anstehenden Terminen oder Aufgaben guttun würden und Ihnen helfen Abstand zu gewinnen. Vermerken Sie die jeweiligen Tätigkeiten in Ihrem Tages- oder Wochenplan.