

# Meine Auszeit



Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, feste Erholungspausen zum Kraftschöpfen in den Alltag einzuplanen.

▶ **Wann** kann ich Pausen im Alltag oder auf der Arbeit einplanen?

---

---

▶ **Wo** kann ich die Pause zu Hause oder am Arbeitsplatz machen?

---

---

▶ **Was** mache ich in der Pause?  
(z.B. Bewegungsübung, PME, Imaginationsübung...)

---

---

▶ **Wie lange** muss die Pause sein?

mindestens: \_\_\_\_\_ Minuten, maximal: \_\_\_\_\_ Minuten

▶ **Wie oft** ist eine Pause notwendig?

---

---

▶ Was ist für mich noch **hilfreich**, um Pausen einzuhalten?  
(Wie kann ich mir Pausen erlauben? Wer kann mich dabei unterstützen?...)

---

---