

## Meine Auszeit

---

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

4

**Wann** kann ich Pausen im Alltag/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...)

---

---

---

■ **Abb. 4.10** Arbeitsblatt 7: Meine Auszeit – Pausenmanagement ► Fortsetzung nächste Seite

## Wie lang muss die Pause sein?

mindestens: \_\_\_\_\_Minuten

maximal: \_\_\_\_\_Minuten

## Wie oft ist eine Pause notwendig?

---

---

---

---

Was ist für mich **hilfreich**, um Pausen einzuhalten?

Wie kann ich mir Pausen erlauben? Evtl. hilfreicher Satz, den ich mir dafür sage

Wer kann mich dabei unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

■ **Abb. 4.10** Arbeitsblatt 7: (Fortsetzung) Meine Auszeit – Pausenmanagement