

Tipp der Woche

21. Februar 2014

Das Assoziations-ABC zum Thema Entspannung

Im Alltag vergessen wir manchmal vor lauter Aufgaben, Terminen, Verpflichtungen und Herausforderungen, immer mal wieder kleine und größere Pausen und Entspannungsmomente bewusst zu integrieren und zu genießen. Oder uns einfach zwischendurch mal zu belohnen, wenn etwas richtig gut geklappt hat und wir eine lästige Aufgabe erledigt haben. Dabei ist dieses Innehalten und Abschalten eine wichtige Voraussetzung zur „Ent-Spannung“ und letztlich auch für den Erhalt der Gesundheit.

Mit der folgenden Übung können Sie Ihre ganz persönliche Ideensammlung für Entspannungsmöglichkeiten im Alltag anlegen:

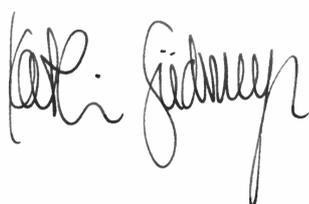
Tragen Sie einfach im **Assoziations-ABC** auf der Folgeseite unter dem jeweiligen Buchstaben ein, was Ihnen Freude bereitet und Ihr persönlicher Entspannungsmoment sein könnte, z. B.

- B** Badewanne, Basteln, Badminton, Biergarten
- G** Gartenarbeit
- H** Himbeer-Rhabarber-Marmelade
- K** Käsekuchen, Kaffeetrinken, Krimi, Kochen, Kinobesuch
- M** Malen, Museumsbesuch, Massage
- N** NICHTStun, Natur
- S** Spaziergang, Schwimmbad, Suppe, Schokoladeneis, Stadtführung, Schreiben, Schlaf
- W** Wochenmarkt, Walnussbrötchen

Wenn Sie fertig sind, haben Sie bestimmt eine sehr ausführliche Liste vor sich liegen. Mit dieser Liste können Sie sich im „Alltagsgewusel“ inspirieren lassen und immer mal wieder einen Entspannungsmoment bewusst integrieren.

... und wie Sie diese Liste *zielgerichtet* nutzen können, erfahren Sie im nächsten **Tipp der Woche!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem **Assoziations-ABC!**



Das Assoziations-ABC zum Thema Entspannung

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z
