



# DEIN 6-TAGE-PAUSEN- EXPERIMENT

Seite 1/2

Pausen sind kein Luxus – sie sind purer Treibstoff.  
Mit diesem Experiment findest du heraus, welche Pause dir  
wirklich guttut.

## **Tag 1:**

2×5 Minuten Pause – einfach sitzen, Augen schließen, ruhig  
atmen. Kein Handy, kein Gespräch.

## **Tag 2:**

10 Minuten an der frischen Luft – ohne Ziel, einfach atmen  
und wahrnehmen.

## **Tag 3:**

Mittagspause ohne Handy – langsam essen, schmecken,  
zuhören, keine Mails.

## **Tag 4:**

Kreative Pause – zeichnen, kritzeln, Musik hören, tanzen,  
was dich überrascht.

## **Tag 5:**

Reflexion: Welche Pause hat dir am meisten gebracht?  
Welche nimmst du in deinen Alltag mit?

# DEIN 6-TAGE-PAUSEN- EXPERIMENT

Seite 2/2

## Tag 6:

### Dein persönliches Pausen-Ritual entwickeln

Überlege dir ein einfaches Pausen-Ritual, das du ab jetzt täglich nutzen willst. Beispiel: morgens kurz am Fenster stehen und dreimal tief durchatmen, mittags 10 Minuten spazieren, abends vor dem Schlafengehen ein kurzes Dehnprogramm.

Notiere dein Ritual hier:

---

Teste es eine Woche lang und beobachte, was sich in deinem Energielevel und deiner Stimmung verändert.

### Praxis-Tipp:

Pausen wirken wie ein Reset-Knopf. Ohne sie arbeitest du härter – aber oft weniger gut.

Mit ihnen bist du wacher, kreativer, konzentrierter.

Ein kleiner Klick – und du bist dort,  
wo noch viel mehr auf dich wartet.

