



DENKPAUSEN MIT SYSTEM

Seite 1/3

Das 3×5-Minuten-Protokoll

Ziel:

Geistige Frische, Perspektivwechsel und bessere Entscheidungen durch gezielte Mini-Denkpausen im Arbeitsalltag.

Material:

- Timer (Handy oder Uhr)
- Notizzettel oder digitales Dokument
- 3 definierte Zeitfenster über den Tag verteilt

Anleitung:

Plane bewusst 3 Pausen von je 5 Minuten in deinen Arbeitsalltag ein. Diese sind keine Erholung im klassischen Sinn – sondern gezielte mentale Puffer.

Für jede Einheit notierst du eine klare Leitfrage, z. B.:

Uhrzeit	Leitfrage	Gedanken/Antworten (kurz notieren)
10:00	Was braucht heute meine volle Präsenz?	
13:30	Wo bin ich gerade festgefahren?	
16:00	Was kann ich morgen bewusst lassen?	

Nach den 5 Minuten beendest du die Denkzeit konsequent – die Wirkung kommt meist *nach* der Pause.

Nach den 5 Minuten beendest du die Denkzeit konsequent – die Wirkung kommt meist nach der Pause.

DENKPAUSEN MIT SYSTEM

Seite 2/3

💡 TIPP:

Diese Denkpausen sind keine Meditation.

Sie sind bewusstes Innehalten – mitten im Alltag, mitten im Denken – um den Autopilot zu durchbrechen.

➡ Die Übung ist ideal als Bestandteil deiner Fokus-Routinen – und entlastet dein Gehirn in Phasen hoher Komplexität.

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**
Anleitungen, Übungen & Checklisten

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

