



- Richte dir eine eigene Wohlfühloase ein, in der du dich jederzeit entspannen kannst. Mit einem Buch, Tee oder einem Glas Wein, einer duftenden Kerze und einem Notizbuch, in dem du deine Gedanken festhalten kannst. Verzichte bewusst auf das Smartphone.
- Koche allein oder mit deinem Partner, Freunde, Familie. Suche dir ein schönes Rezept aus, gehe bewusst einkaufen und nehme dir dir Zeit dafür. Mit schöner Musik in der Küche, einem gedeckten Tisch und der anschließenden Entspannung beim gemeinsamen Essen.
- Spazieren gehen, einen Ausflug in die Natur machen oder durch ein Museum flanieren, dass du noch nicht kennst.
- Plane dir einen kompletten Faullenzertag ein. Morgens im Schläfi frühstücken und erst anziehen, wenn dir an diesem Tag überhaupt danach ist. Mitten am Tag auf der Couch liegen und fernsehen bis auf dem Netflixbildschirm die Notiz auftaucht "Are you still watching?" ☐
- Fussbad, Vollbad, Gesichtsmasken, Nagellack - Girls stuff eben. Am liebsten allein im Bad mit schöner Musik und einem Lieblingsgetränk.
- Alte Fotoalben, Fotos, Briefe und Tagebücher rauskramen und bei Kerzenlicht und schöner Musik allein oder zusammen anschauen und in alten Erinnerungen schwelgen.
- Mit dem Fotoapparat (kein Smartphone) durch die Natur oder Stadt streifen und einen Blick auf andere Dinge bekommen.
- 

Am Ende geht es immer darum, dass du eine Verabredung mit dir selbst machst und diese genauso strikt einhältst als hättest du einen Termin bei der Steuerberaterin. Du weißt, was dir gut tut und brauchst im Grunde keinen Tipp dazu - höchstens einen Gedankenstüber.

Was sind deine Tipps für die Alltagsauszeit? Ich bin gespannt auf deine Anregungen in den Kommentaren unterhalb des Blogs oder gern auch per [Mail](#).