

Ideen für deine Me-Time



...maximal 1-5 Minuten Zeit?

- Augen schließen und mich an meinen Wunschort träumen
- Im Vorbeigehen eine kleine Melodie auf dem Klavier spielen
- Hände mit einer lecker duftenden Creme einreiben
- Einen kleinen Gegenstand (Muschel, Stein, Glücksfigur) in der Jackentasche befühlen
- Ein Foto von dem schönen Blumenstrauß auf dem Tisch knipsen
- Ans geöffnete Fenster stellen und drei tiefe Atemzüge nehmen
- Im Bad oder Schlafzimmer kurz durchatmen
- Auf dem Klo länger sitzen bleiben
- Auf die Nestschaukel der Kids legen, es mir gemütlich machen, die Augen zumachen und sich schaukeln lassen
- Einfach nur ins Leere schauen
- Aus dem Fenster schauen und die Vögel beobachten
- Kullernde Regentropfen am Fenster beobachten
- In den Himmel schauen und die Wolken beobachten
- Aufs Sofa legen und einfach mal durchatmen
- Füße hochlegen und mal nicht funktionieren müssen
- Am gemütlichsten Ort der Wohnung das Nichtstun genießen
- Mit einem warmen Körnerkissen in meinen Ohrensessel setzen
- Mich ausgiebig strecken, auch Finger und Zehen
- Meine Hände auf die Brust legen und meinen Herzschlag spüren
- Die Stille bewusst wahrnehmen
- Oder: Oropax in die Ohren stecken
- Lächeln
- Auf den Balkon gehen und welke Blätter von meinen Pflanzen zupfen
- In den Garten gehen und frische Luft schnappen
- Im Sommer auf die Wiese legen und das Gras an der Haut spüren

- Im Sommer die Füße für ein paar Minuten in das Planschbecken der Kids halten und die Sonnenstrahlen auf der Haut genießen
- Ein kurzes Gedicht oder einen Kalenderspruch auf mich wirken lassen
- Kurze Atemmeditation
- In die Herzgegend atmen und Ruhe hinschicken
- Die Augen schließen und versuchen, den Atem zu spüren (Wenn meine Gedanken abschweifen denke ich beim Einatmen „EIN“ und beim Ausatmen „AUS“)
- Einmal den „Sonnengruß“ durchturnen
- 5 Dinge in meinem Blickfeld benennen, die mir gefallen
- Ein schönes Wandbild betrachten
- Ein Foto angucken oder eine Postkarte, die mir geschickt wurde
- In die Natur blicken, entweder aus dem Fenster heraus oder über ein schönes Bild auf dem Desktop
- Ein Gebet zum Himmel schicken
- Ein Mantra rezitieren
- Eine inspirierenden Spurch/Text lesen
- Mit einer guten Freundin schreiben
- Auf Instagram oder Pinterest stöbern
- Einen Katalog durchblättern
- einen kurzen Blick in die Tageszeitung werfen
- Einen Artikel oder Blogbeitrag im Internet lesen
- Eine Tasse Kaffee/Tee/Kakao trinken
- Ein Stück Schokolade ganz bewusst genießen
- Meinen Lieblingssong hören und laut mitsingen
- Überlegen, was ich Schönes in meiner nächsten Auszeit mache
- Mit meiner Katze kuscheln
- Meine Haare bürsten, als kleine Kopfmassage
- Mein Gesicht massieren
- Nägel feilen
- Augenbrauen zupfen
- Eine Gesichtspflege auftragen
- Das Bett neu beziehen, um sich den ganzen restlichen Tag auf die frisch & gut riechende Bettwäsche freuen zu können
- JEDEN Morgen etwas früher aufstehen und mit dem ersten Kaffee alleine in der Küche sitzen und die Morgennachrichten hören
- Unterwegs: Die Menschen um mich herum beobachten

... 15-30 Minuten Zeit?

- Ein Power Nap, bzw. der Versuch, eins zu tun
- Die Augen schließen und träumen
- Meditieren
- Auf die Couch legen, Augen schließen und dabei Entspannungsmusik hören
- Eine Wärmflasche mit heißem Wasser füllen und mich damit aufs Sofa kuscheln
- Bewusst hinsetzen und warten, bis ein Gefühl dafür entsteht, was ich gerade WIRKLICH brauche (statt automatisiert Hausarbeit zu machen).
- Eine Bodyscan-Übung durchführen
- Yoga machen
- Shiatsustretching
- Duschen und mir dabei vorstellen, wie das warme Wasser meinen Stress abwäscht
- Mich mit einem schönen Badezusatz in die Wanne legen und mich von der Wärme entspannen lassen
- Neue Schminktipp ausprobieren
- Meine Haare kämmen und eine neue Frisur ausprobieren
- Meine Fußnägel lackieren
- Meinen ganzen Körper mit einer gutriechenden Lotion eincremen
- Eine kleine Brotzeit halten
- Einen Kaffee trinken und mein inneres Team dazuholen
- An warmen Tagen mit einem Kaffee auf die Terrasse setzen und die Gedanken schweifen lassen
- Einen gesunden Smoothie zubereiten
- Wenn möglich in die Sonne setzen
- Ein Kapitel in einem Roman lesen
- In meiner Lieblingszeitschrift blättern
- Die Tageszeitung lesen
- Inspirierende Podcasts hören
- Ein Stück von meinem aktuellen Hörbuch hören
- Musik hören (mit Kopfhörern, wenn der Nachwuchs schläft)
- Mein Lieblingslied in Dauerschleife hören
- Interessante YouTube-Videos anschauen, gerne auch nebenher beim Bügeln
- Eine Freundin /Freund/meine Mutter anrufen
- Eine Postkarte an einen lieben Menschen schreiben
- Mich im intuitiven Schreiben üben

- Tagebuch schreiben, Gedanken und Ideen in ein schönes Notizbuch schreiben
- Ein Kreuzworträtsel / Sudoku / Logikrätsel machen
- Ein Mandala malen
- Im Malbuch für Erwachsene malen
- Handlettering üben
- Stricken
- Klavier spielen
- Ausgelassen zur Musik tanzen
- Ein paar Teile des neuen Puzzels zusammensetzen
- Auf Pinterest zu Bastelthemen inspirieren lassen
- In meinem Bullet Journal kreativ werden
- Durch DIY-Bücher zum Thema Garten, Wohnen oder Basteln blättern
- In meinen Garten gehen und schauen, was wächst
- Im Garten werkeln, wenn nicht gerade Winter ist
- Das Vogelhaus mit neuen Körnern befüllen
- Eine Runde um den Block gehen
- Mit dem Hund rausgehen
- In den Wald gehen und Kraft tanken
- Pferde am Zaun streicheln oder auf der Weide beobachten
- Eine Schublade aufräumen und konsequent entrümpeln (auch zur Herstellung innerer Ordnung)
- Eine kurze Massage buchen
- Im Buchladen stöbern
- Etwas Leckereres kochen
- Putzen, wenn es zur Entspannung dient
- Zum Abschalten ein einfaches Daddelspiel auf dem Tablet machen
- Mich vorm Fernseher berieseln lassen, um die vielen Eindrücke des Tages wieder loszuwerden

... 1-2 Stunde(n) Zeit?

- Schlafen
- Ein Schaumbad nehmen und dabei in der Lieblingszeitschrift blättern
- Ein Fußbad nehmen
- Wellnessprogramm zuhause
- Duschen mit Körperpeeling und Haarkur
- Yoga-Übungen machen

- Auf meine Akupressurmatte legen
- Mehr als ein Kapitel im Lieblingsbuch lesen
- Geschichten von inspirierenden Persönlichkeiten lesen
- Ein Gedicht schreiben
- Bilder malen oder Leinwände bepinseln
- Fotos sortieren und Alben erstellen
- Etwas nähen
- Fensterbank neu dekorieren
- Einen Kuchen backen
- Meinen Kleiderschrank entrümpeln, dabei laut Musik hören und mitsingen
- 27-Dinge-Boogie (Tüte nehmen und 27 Dinge wegschmeißen bzw. verschenken)
- Bei tristem Wetter den Garten planen
- Zumba tanzen
- Eine Stunde QiGong, Yoga etc. machen
- Nordic Walking gehen
- Joggen gehen
- Fahrrad fahren
- Ins Fitnessstudio gehen
- Zum Tanzkurs gehen
- Schwimmen gehen
- Im Chor singen
- Musik machen
- In die Sauna gehen
- Eine Massage buchen
- Zur Maniküre gehen
- Mich endlich mal wieder ausgiebig beim Friseur verwöhnen lassen
- Was im Garten machen
- Ganz viele Blumen säen oder im Herbst Blumensamen sammeln
- Sonnenblumen umarmen im Sommer
- Einen langen Waldspaziergang machen, auch im Regen
- Meinen Lieblingsort in der Natur aufsuchen, dort das Sein genießen
- Im Winter beim Spazieren gehen den Schnee unter meinen Stiefeln knirschen hören
- Im Herbst die bunten Blätter bewundern
- Allein ins Café, Restaurant oder in eine Bar gehen. Dort Zeitung lesen oder Buch.
- Mit einem lieben Menschen skypen, der weit weg wohnt

- Mit einer Freundin / meinen Freundinnen zum Kaffee, zum Essen oder auf ein Glas Wein verabreden
- Zur kinderlosen Freundin fahren und kinderfreie Themen bequatschen
- Durch meine Lieblingsgeschäfte bummeln
- Schöne Dinge kaufen, die mein Herz berühren
- In den Bastelladen gehen
- In aller Ruhe durch die Bücherei stöbern und ein Buch ausleihen
- Film oder meine Lieblingsserie schauen
- In den Gottesdienst gehen
- Ins Auto setzen, Musik laut aufdrehen und irgendwo hinfahren, weit genug entfernt von meinen vier Wänden, um mal rauszukommen
- mich ehrenamtlich engagieren