

Ideen für Papas Me-Time



maximal 1-5 Minuten Zeit?

- Augen schließen und mich an meinen Lieblingsort träumen
- Ans geöffnete Fenster oder auf den Balkon stellen und drei tiefe Atemzüge nehmen
- Mit Menschen kommunizieren, die mir wichtig sind
- Ein Stück Schokolade ganz bewusst genießen
- Aus dem Fenster schauen und nichts denken
- Aufs Sofa legen und einfach mal durchatmen
- Einfach nur ins Leere schauen
- Lächeln
- Mit der Katze kuscheln
- Mich ausgiebig strecken
- Die Augen schließen und versuchen, den Atem zu spüren. Im Sommer auf die Wiese legen und das Gras an der Haut spüren
- In den Himmel schauen und die Wolken beobachten
- Meine Hände auf die Brust legen und meinen Herzschlag spüren
- Ein Foto anschauen
- Eine Tasse Kaffee/Tee/Kakao trinken
- Auf dem Klo länger sitzen bleiben
- Meine Lieblingsmusik hören (und laut mitsingen?)
- Mich an meine letzte Wanderung erinnern
- einen kurzen Blick in die Tageszeitung werfen
- Einen Text lesen, der mir guttut oder mich inspiriert
- Einen Artikel oder Blogbeitrag im Internet lesen
- JEDEN Morgen etwas früher aufstehen und mit dem ersten Kaffee alleine in der Küche sitzen und die Morgennachrichten hören
- Oropax in die Ohren stecken, nicht ansprechbar sein
- Einen Termin mit einem Freund ausmachen
- Überlegen, was ich in meiner nächsten richtigen Auszeit mache
- Füße hochlegen und mal nicht funktionieren müssen
- Unterwegs: Die Menschen um mich herum beobachten
- Im Sommer die Füße für ein paar Minuten in das Planschbecken der Kids halten und die Sonnenstrahlen auf der Haut genießen

... 15-30 Minuten Zeit?

- Genießen, nicht zuständig zu sein – egal für was!
- Ein Power Nap, bzw. der Versuch, eins zu tun

- Musik hören (mit Kopfhörern, wenn der Nachwuchs schläft)
- Duschen und mir dabei vorstellen, wie das warme Wasser meinen Stress abwäscht
- Eine kleine Brotzeit halten
- Auf die Couch legen, Augen schließen und dabei Musik hören
- Das Vogelhaus mit neuen Körnern befüllen
- Mit dem Hund rausgehen
- Sudokus oder Logikrätsel lösen
- Ein Kapitel in meinem Buch lesen
- Im Garten werkeln
- Allein in den Wald gehen
- Eine kleine Runde joggen gehen
- Ein Sachbuch lesen, das mich privat interessiert
- Die Augen schließen und träumen
- Eine Freund anrufen
- Ein Stück von meinem aktuellen Hörbuch hören
- In meiner Lieblingszeitschrift blättern
- Eine Runde um den Block spazieren
- An warmen Tagen mit einem Kaffee auf die Terrasse setzen und die Gedanken schweifen lassen
- Bewusst hinsetzen und warten, bis ein Gefühl dafür entsteht, was ich gerade WIRKLICH brauche
- Laut Musik hören oder selbst Musik machen
- Eine Schublade oder meinen Schreibtisch aufräumen und konsequent entrümpeln (auch zur Herstellung innerer Ordnung)
- Tagebuch schreiben
- Interessante oder lustige Podcasts hören
- In die Sonne setzen
- Einen längeren Artikel im Netz lesen
- Mein Lieblingslied in Dauerschleife hören
- Vor unserem Holzofen sitzen, ins prasselnde Feuer gucken, Funken hören und sehen und Impulsen widerstehen aufzustehen, um noch etwas zu tun
- In den Garten gehen und schauen, was wächst
- Eine Folge meiner Serie schauen
- Eine Bodyscan-Übung durchführen
- Ein Bier trinken und die Ruhe genießen
- Die Augen schließen und vom letzten Urlaub träumen
- Ideen fürs nächste Wochenende sammeln
- Mein nächstes Renovierungsprojekt planen

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

- Schlafen
- In die Sauna gehen
- Raus gehen und Fotos machen
- Fotosammlung sortieren, bearbeiten...
- Mehr als ein Kapitel im aktuellen Buch lesen
- Ein einfaches Daddelspiel auf dem Tablet machen

- Ein Schaumbad nehmen und dabei Netflix schauen
- Mit einem Freund weggehen
- Einen Geocache machen (allein oder zu zweit)
- In den Baumarkt fahren
- Eine große Runde joggen gehen
- Schwimmen gehen
- Den nächsten Urlaub planen
- Geschichten von inspirierenden Persönlichkeiten lesen
- Einen Film schauen, den nur ich sehen will
- Ins Fitnessstudio gehen
- Ein Fußbad nehmen
- Ein Bier in den Badewanne trinken
- Irgendwo auswärts einen Kaffee trinken oder ein Bier trinken ...und zwar alleine. Dabei Zeitung oder ein Buch lesen.
- Mit einem guten Freund skypen, der weit weg wohnt
- Zum kinderlosen Freund fahren und über Fußball oder Politik quatschen
- Mich ehrenamtlich engagieren
- Etwas zu Essen machen oder holen, das nur ich in der Familie mag
- Fahrrad fahren
- Im Winter beim Spazieren gehen den Schnee unter meinen Stiefeln knirschen hören
- Einen langen Waldspaziergang machen, auch im Regen
- Ins Auto setzen, Musik laut aufdrehen und irgendwo hinfahren, weit genug entfernt von meinen vier Wänden, um mal rauszukommen
- Sportschau gucken, am besten mit einem Freund
- Mit Freunden auf ein Glas Wein verabreden
- Ein Hobby vorbereiten, das ich bisher für nicht umsetzbar gehalten habe.