

Übung: Pausenideen

Wie sehen Ihre Produktivtage aus? Und welche Pausen tun Ihnen an solchen Tagen gut? Schreiben Sie doch bitte einmal spontan mindestens fünf Dinge auf, die Ihnen dazu gerade einfallen:

Na, wie ging Ihnen das mit den Pausenideen? Wenn Sie noch zusätzliche Inspiration benötigen dann finden Sie diese auf meinem Glücksmomente-Mindmap (Abbildung 6).

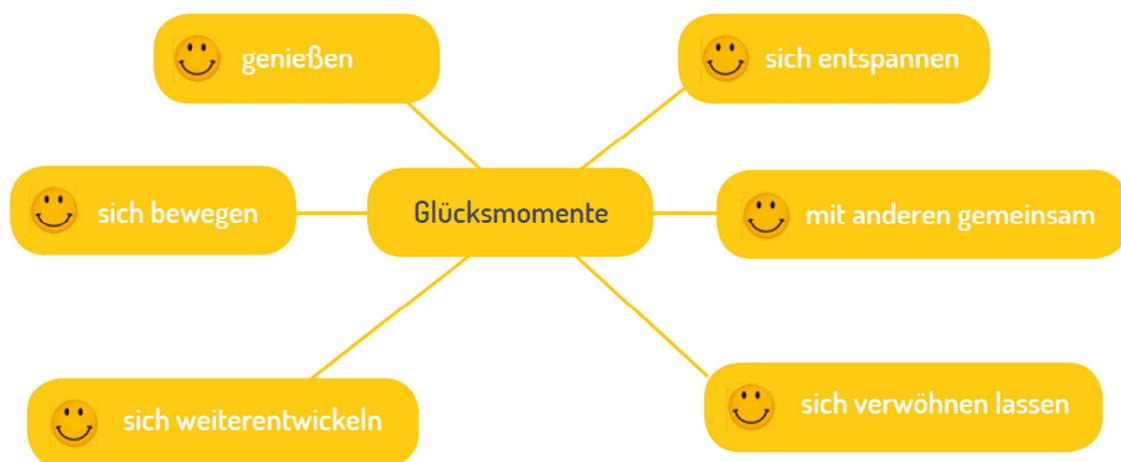


Abbildung 6: *Glücksmomente*

Welche Glücksmomente bzw. Pausenideen fallen Ihnen noch ein?
Welche „genießen“ Sie künftig regelmäßig? Halten Sie diese gerne hier fest:
