

Entspannung & Auszeiten in den Alltag integrieren

inspiriert von Die 1% Methode (Atomic Habits) von James Clear

„Jede Gewohnheit beginnt mit einer kleinen Entscheidung.“

01 **Mache es offensichtlich (Cue – Der Auslöser)**

- Routinen verknüpfen: Setze eine Entspannungsgewohnheit an eine bereits bestehende Routine (z. B. „Nach dem Zähneputzen mache ich drei tiefe Atemzüge“).
- Erinnerungen schaffen: Stelle eine Notiz an den Spiegel, richte eine Handy-Erinnerung ein oder lege eine Yogamatte sichtbar in den Raum.
- Umfeld anpassen: Schaffe eine entspannungsfreundliche Umgebung – weniger Ablenkung, gemütliche Ecken für Pausen, eine Playlist mit beruhigender Musik.

02 **Mache es attraktiv (Craving – Die Motivation erhöhen)**

- Verbinde Entspannung mit etwas Positivem: Z. B. eine Tasse Tee genießen, während du eine Atemübung machst.
- Finde deine Lieblingsmethode: Ob Meditation, Progressive Muskelentspannung oder ein Spaziergang – wähle, was dir wirklich Freude macht.
- Social Commitment: Erzähle einer Freundin oder einer Kollegin von deiner neuen Gewohnheit – gemeinsam dranzubleiben macht es leichter.

Mache es einfach (Response – Die Handlung erleichtern)

- Starte extrem klein: Setze dir Miniziele wie „Eine bewusste Ein- und Ausatmung am Schreibtisch“ statt „Ich meditiere täglich 20 Minuten“.
- Hindernisse beseitigen: Wenn du mehr Pausen willst, stelle dir einen Timer. Wenn du abends entspannen willst, lege dein Handy früher weg.
- Bereite alles vor: Lege eine Yogamatte aus, speichere eine geführte Meditation in deiner Playlist oder stelle dein Teeset bereit.

Mache es befriedigend (Reward – Die Belohnung spüren)

- Feiere kleine Erfolge: Jedes Mal, wenn du dir eine Pause gönnst, hake es auf einer Liste ab – das schafft Momentum.
- Sofortige Belohnung: Koppel eine Entspannungsübung mit etwas Angenehmem, z. B. nach der Übung einen schönen Duft genießen.
- Langfristige Motivation: Mache dir bewusst, wie du dich nach einer Pause fühlst – weniger gestresst, klarer im Kopf, fokussierter.



Statt große Veränderungen auf einmal anzugehen, fange mit winzigen Schritten an. Denke daran: Kleine Gewohnheiten führen langfristig zu großen Veränderungen!