



Unser Tipp dazu: "Nimm Dir eine Auszeit" ... um
über dein Leben mal ganz in Ruhe und entspannt
nachzudenken



„Gönn dir mal wieder eine (freiwillige) Auszeit = eine kreative Lebenspause zum Entspannen, Relaxen und
um über dein Lebens-Glück in Ruhe nachzudenken!“..bevor dir ev. das Leben eine „Auszeit verordnet“.

(Zeit zur aktuellen Standort-Bestimmung bzw. Lebens-Ausgangs-Analyse)

- A b und zu
- U mschalten auf
- S tillle Momente

- Z u sich kommen
- E ntspannen und
- I ntensiv den
- T ag genießen

Sinn einer „Auszeit“ ist es, sich selbst „aus dem Spiel des Lebens zu nehmen“, und zwar für einen Zeitraum.

Zeit nehmen, um über ganz wesentliche Dinge des Lebens in Ruhe nachzudenken



Trainer zeigt "Auszeit" an, aus dem "Spiel des Lebens"

Dieser Zeitraum kann z. B. umfassen:

1. Jeden Tag ein paar Minuten um über sein Leben nachzudenken und z. B. [Tagebuch](#) zu führen.
2. Ein paar Stunden an einem [Entspannungsort](#) zum Relaxen, Wohlfühlen und Nachdenken.
3. Gleich einen ganzen oder überhaupt mehrere "[Kreative Lebenstage](#)", um sich über sein Leben wirklich fundiert klar zu werden.
4. Auch einen längst fälligen Urlaub (1 bis 2 Wochen) als "[Kreative Urlaubstage](#)".

Wer kann, nimmt sich eine "Auszeit" um gedanklich voran zu kommen.

Diese sollte unter anderem genutzt werden,...

...zum **Nachdenken**, oder wie es im Sport üblich ist, z. B. um mit einer neuen Strategie den Spielverlauf (Lebensverlauf) zu ändern.

Eine Auszeit wird, aus Sicht des „Spielers“

1. **freiwillig** (aus eigener Motivation u. Entscheidung) genommen oder, was dann der schlechtere Fall ist
2. vom Leben „**verordnet**“



Auszeit zum Nachdenken

[Weiter >](#)

Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"

Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität

Lebensschule - www.lebensschule.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844

Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at -

www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at