

# PAUSEN (RICHTIG) MACHEN

## NOTIZEN



Wie kann ich regelmäßig Pausen nehmen  
und dies wieder zu etwas völlig Natürlichem  
werden lassen?

[WWW.PRACTICETHENOW.DE](http://WWW.PRACTICETHENOW.DE)



A P E A C E F U L M I N D I S  
A S T R O N G M I N D

*In der Pause begegnen sich Deine Kreativität,  
Dein Fokus, Dein Genie und Deine Energie.  
Sie warten darauf, dass Du sie  
auf Deine Ziel ausrichtest.*

*Quagote*

# **PAUSEN**

## **WARUM**

Wenn Du fühlst, wofür sich Veränderung lohnt, hat Veränderung schon begonnen. Let's change your habits - S. 3

## **INNERE ANTEILE**

Wovor bewahrt mich der Anteil, der gar keine Pausen machen möchte? - S. 6

## **PAUSENRITUALE**

3 Einfache Pausenrituale - S. 11

## **ÄUSSERE BEDINGUNGEN**

Was unterstützt Dich? Dienliche Pausenbedingungen schaffen.  
- S. 13

## **TIPPS UND ANREGUNGEN**

Meine Tipps, um nicht im Arbeitsmodus zu versinken. - S. 14

## **AUSPROBIEREN**

Putting it into practice today. - S. 17

## **WAS NEHME ICH MIT**

Was nehme ich mit, was lasse ich da? - S. 19

## WARUM MÖCHTEST DU GERNE PAUSEN MACHEN?

Dein gesamtes System nimmt Veränderung (regelmäßig Pausen nehmen) nur an, wenn es emotional begreift warum sich die Veränderung "lohnt". Frage Dich jetzt 5x nacheinander wofür es sich FÜR DICH lohnt Pausen zu machen.



Nach dem 5. Schritt: Wer kannst Du jetzt sein?

**MEIN ZENTRALES GEFÜHL ZU MEINEM WARUM:**

## MEDITATION: MEIN WARUM

Hier kannst Du Notizen oder eine Zeichnung zu Deinem Zielzustand machen, und wie er sich anfühlt. Du kannst während der Meditation auch mitsprechen und aufnehmen was Du empfindest.



**WELCHE KÖRPERHALTUNG VERSETZT DICH INS GEFÜHL?**

Platz für ein emotionales Bild, das Dich daran erinnert wie Du Dich fühlst, wenn Du schon mitten im 5. Warum angekommen bist. Welche Überzeugung über Dich selbst und die Welt trägt Dich hier durchs Leben?

# I C H B I N



PRACTICE THE NOW | PAUSEN RICHTIG MACHEN

## **INNERER ANTEIL, DER LIEBER KEINE PAUSE MACHEN MÖCHTE**

Welches ist der innere Anteil, der Dich hindert zu pausieren?

Sei perfekt

(Du musst sehr gut sein, mach weiter bis es perfekt ist)

Sei stark

(Du musst stark sein, und keine Schwäche zeigen)

Beeil Dich

(Du musst fertig werden, sonst verpasst Du was)

Streng dich an

(Das Leben ist anstrengend, erst die Arbeit, dann das Vergnügen)

Mach es allen recht

(Du darfst nicht auffallen, nicht stören, nicht zur Last fallen, nicht anders sein)

Sei vorsichtig

(Pass auf und konzentriere Dich, sonst übersiehst Du etwas)

oder:\_\_\_\_\_

## **INNERER ANTEIL, DER LIEBER KEINE PAUSE MACHEN MÖCHTE**

Mal angenommen Du könntest diesen Anteil vor Dir sehen. Wie sieht dieser innere Anteil aus? Wer oder was ist es?





## IN KONTAKT TRETEN MIT DEM INNEREN ANTEIL

### Meditation und Dialog

In welchen Situationen ist dein innerer Anteil aktiv?

Mal angenommen dieser Anteil hätte eine positive Absicht und verhält sich nur so, weil er Dich vor etwas bewahren will. Was könnte das sein? Warum ist das so wichtig für Dich?

## **IN KONTAKT TRETEN MIT DEM INNEREN ANTEIL**

### Meditation und Dialog

Auf welche Art und Weise wird der Anteil dann aktiv (was spricht er zu Dir? Wie fühlst Du Dich dann? Wie tust Du dann etwas)?

## **IN KONTAKT TRETEN MIT DEM INNEREN ANTEIL**

### Meditation und Dialog

Unter welche Umständen könnte sich der Anteil etwas beruhigen? Was braucht er dafür?

**MEINE VEREINBARUNG MIT DEM ANTEIL:**

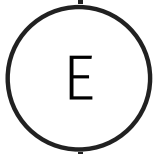
## PAUSENRITUAL - LET GO

Wie schön wäre es, wenn Das LET GO Akronym Dir dabei hilft eine neue Lieblingspause zu zelebrieren. LET GO darf Dich daran erinnern, worum es bei Pausen eigentlich geht: Eine Unterbrechung im Sinne eines völligen Loslassens von dem was Du gerade tust.



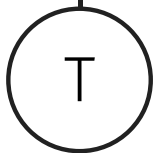
### **L WIE LUFT**

Tanke zu Beginn Deiner Pause frische Luft, wenn möglich mit weitem Blick



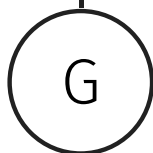
### **E WIE ENERGIE**

Verausgabe Dich für einen kleinen Moment - Tanzen, Kraftübungen, Übungen, die Deinen Puls deutlich erhöhen



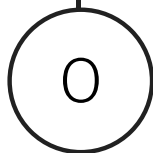
### **T WIE TRINKEN**

Hydrate! Trinke einen richtigen Schluck nach der Anstrengung



### **G WIE GANZ STILL**

Werde ganz still und stehe oder liege min. 1 Minute in absoluter Stille. Nimm Bezug zur Unterlage an Rücken oder Füßen



### **O WIE OBJECTIVE**

Setze den Fokus neu. Was steht jetzt an und mit welcher Intention möchtest Du etwas tun?

**WANN PROBIERE ICH DAS DAS AUS?**

## PAUSENRITUALE POMODORO UND MAÑANA

### Pomodoro Pause nach Cirillo

- 35 -45 Minuten Timer so lange wie Du Dich gut konzentrieren kannst (asuprobieren)
- Nur eine Tätigkeit in dieser Zeit konzentriert tun
- Stoppen.
- 5 Minuten Pause auf Deine Weise
- Timer neu setzen mit neuem Fokus

In der Tun-Zeit musst Du nichts Besonderes erreichen, es geht darum regelmäßig Pausen zu machen und zu Tun im Wechsel - Tun - Erholen - Tun - Erholen

### Wohlfühlpause nach Storch/ Frank

Rituale herausfinden Alle Sachen, die du liebst und genießen kannst (wohlfühl Zone = angekommen Zone), Bewusst werden über Neigungen und Wohlfühlzone gestalten, passende Rituale finden, die jederzeit und überall wirken

Wahrnehmen: Wie entspannt fühle ich mich in bestimmten Bereichen

1. Wärmeneigung oder gerne frische Preise
2. Sportgeneigt oder lieber Ruhe
3. Reizempfindlich / Erregbarkeit (Licht, Gerüche)
4. Aktivierbarkeit (zum Mitmachen aktiviert)
5. Familien Geborgenheit oder allein
6. Musische Betätigung (gerne Fotos oder Klang genießen)

Lesetipp: Mañana Kompetenz von Maja Storch und Gunter Frank

## 2 STICHWORTE, DIE ICH MITNEHME

## ÄUSSERE BEDINGUNGEN

Was macht es Dir leichter gerne Pausen zu nehmen? Denke besonders an die (Tages-) Zeiten und Orte/ Räume, wo es Dir noch schwer fällt Pausen zu nehmen.

Was fällt Dir noch ein?

Was davon kannst Du heute noch anfangen umzusetzen?

## WAS KANN DICH UNTERSTÜTZEN (1/3)

Anregungen für das Dranbleiben

No #1: Mache Schlaf und gesundes Essen zur absoluten Priorität. Bist Du körperlich im Energiemodus durch Schlaf und gesunde Ernährung, fällt es Dir leicht Deine Ziele im Blick zu behalten

ACHTSAMES im Kontakt bleiben mit dem inneren Anteil – Körper spüren und Kontakt aufnehmen (was braucht der Anteil, damit Du Pausen nehmen kannst, „sein Gefühl“ halten)

ANFANGEN anstatt Perfekt: Tue das was sich wie ein Berg an Arbeit anfühlt für 2 Minuten täglich, anstatt lange zu planen oder das Projekt immer wieder zu verschieben. Überliste Dich, indem Du einfach anfängst, und zwar für NICHT länger als 2 Minuten, dann machst Du etwas anderes. Du wirst sehen, dass weitere Zeit frei wird, um weiterzumachen, aber ohne Ansprüche, die Dich hindern.

EFT: Wenn Du mit EFT vertraut bist, kannst Du auch den Stress des inneren Anteils klopfen oder eine EFT Session bei einem Coach buchen, um es angeleitet zu bekommen und zu lernen es selbst umzusetzen.

WARUM: Tauche so oft wie möglich in Dein Warum Zielzustand ein und verkörpere für ein paar Momente diesen Zustand (wie geübt). Nutze Dein Vision Board als Reminder, wer Du sein kann mit Deinen Pausen.

## WAS KANN DICH UNTERSTÜTZEN (2/3)

Anregungen für das Dranbleiben

WIE: Perspektive aus dem Zielzustand einnehmen: Hier würdest Du vielleicht darauf achten, wie Du mit wenig Zeit Deine Projekte anfangen oder in Bewegung hältst und Dich fragen, wie Aufgaben am einfachsten und am leichtesten zu bewältigen wären.

Formuliere die Fragen zu dieser Perspektive und hänge Dir diese als visuelle Erinnerung auf. Beispiel: Wie wäre es am leichtesten und am schönsten für mich?

Priorität PAUSE: Bewusst freie und störungsfreie Leerräume und Pausenzeiten in den Kalender eintragen (auch im Büro in Konferenzräumen, Status "Beschäftigt" o.Ä.), damit Du spontan tun kannst was ansteht und alles andere lassen kannst, diese Zeiten als erstes eintragen, dann die Dinge, die Du tun möchtest. Erst die Pause, dann das Tun.

MSC: Wenn Du wieder zurückfällst in alte Gewohnheiten: Selbstmitgefühl Meditation praktizieren und regelmäßig wiederholen.

HINDERNISSE meiden: Unterbrechungen meiden (Handyzeit und Handy 1h vorm Schlafen ausstellen), Abgrenzung, Nein sagen lernen: Andere Personen/ Kollegen, etc.), Zuerst Pausen in den Wochenkalender/ Tageskalender einplanen, dann die to dos

SUPPORT: Jemand anderen unterstützen Pausen zu machen (Zeit schenken) und in Freude für den Zielzustand des anderen sein (Diamantschneiderprinzip). Wer kann Dich unterstützen? Gemeinsam etwas mit einem Buddy anzugehen kann einfach und spielerischer sein als es allein anzugehen. Es kann eine neue Art und Weise entstehen Veränderung zu bewirken.



## **WAS KANN DICH UNTERSTÜTZEN (3/3)**

Anregungen für das Dranbleiben

Lieblingspausen: Probiere aus, welche Pausen für Dich besonders gut wirken. Beginne dann zunächst nur mit Deiner Lieblingspause. Es geht um das Anfangen und in den Pausen wirklich loslassen zu lernen. Wenn Du Dir weniger vornimmst, hältst Du Dein eigenes Versprechen und bist motiviert weiter zu machen.

## MÖGLICHE PAUSEN ZUM AUSPROBIEREN

Wer möchte auch besser Pausen machen können? Wer Dir spontan einfällt ist Dein Buddy für diese Übungen.

**MEINE WOHLFÜHLPAUSE**

**BEWUSST ESSEN MIT ALLEN SINNEN UND IN STILLE**

**POMODORO TECHNIK MIT MEINER KONZENTRATIONSZEIT**

**SINNES PAUSE - BEWUSST SINNE SPÜREN**

**MORGEN INTENTION ODER MEIN WARUM FÜHLEN**

**IN BEZUG TRETEN - FÜSSE SPÜREN DA WO DU BIST**

**ABEND IN DANKBARKEIT**

**WARTEZEIT PAUSE**

**BEWUSSTE ALLTAGSHANDLUNG**

**LET GO PAUSE**

**TANZEN**

**...**

## BUDDY TIPPS

- Finde einen Buddy und vereinbart, wann ihr die Pausenübungen starten wollt.
- Definiert einen Übungszeitraum, z.B. 2 Wochen
- Teilt Euer Warum und Euer Zielgefühl.
- Plant wie ihr Euren Erfolg feiern werdet.
- Schreibt die Pausen auf buntes Papier. Klebe diese Pausen dahin, wo Du sie machen wirst bzw. hab die Zettel dabei, wenn es unterwegs ist oder im Handy.
- Plane deine Pausen für die Woche und plane sie vor den anderen to dos. Prioritäten setzen :-)
- Macht die Pausen für Euch allein oder gemeinsam
- Organisiert Mini Zwischengespräche (Was klappt prima, was noch nicht, was brauche ich?)
- Teilt Eure Ergebnisse
- Feiert Eure Ergebnisse
- Viel Spaß

## **WAS NEHME ICH MIT - WAS LASSE ICH DA?**

Was nehme ich heute mit?

Was lasse ich da?

Wofür war das gut, dass ich mich genau heute dem Thema gewidmet habe?

Was hat mich berührt?

Was ist mein nächster Schritt?

## **WOFÜR BIN ICH GERADE DANKBAR?**



## **IMPRESSUM**

### **Charlotte Witzlau**

FAQs findest Du [hier](#).  
Den Login findest Du [hier](#).

### **Fotografie**

Maria Mollenhaupt und  
Lena Fingerle

[www.charlottewitzlau.de](http://www.charlottewitzlau.de)  
[www.practicethenow.de](http://www.practicethenow.de)

Folgt mir auf:  
[@charlotte\\_witzlau](https://www.instagram.com/charlotte_witzlau)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.