

Fünf Ideen, um kleine Auszeiten im Alltag zu integrieren

„Unsere Zeit ist so schnelllebig, dass wir nicht einmal Zeit finden, uns welche zu nehmen.“

– Ernst Ferstl –

„Es gibt nur diesen Moment und darin liegt unsere Kraft“

– Eckhart Tolle –

Es gibt viele wichtige Gründe, um eine Auszeit bzw. Me-Time, für sich zu nehmen. Sei es für die eigene mentale und physische Gesundheit, Abstand zum stressigen Familien- oder Arbeitsalltag oder um Kraft zu tanken.

Kinder, besonders ganz kleine Kinder, brauchen Eltern gefühlt 25 Stunden am Tag. Damit wir den Kindern auch gemeinsame, intensive Zeit geben können, sollte der Akku der Eltern auch immer wieder aufgeladen werden. Dafür sind kleine Pausen im Alltag wichtig und generell dauerhaft zu integrieren. So schlägt man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: „Entspannte Eltern = Entspannte Kinder“.

Hier kommen fünf Ideen, um kleine Auszeiten im Alltag zu integrieren:

- **Eine musikalische Auszeit**

Höre dein Lieblingslied, tanze und singe dabei und du wirst merken, wieviel glücklicher man sich gleich fühlt. Spiele das Lied gern mehrmals hintereinander ab.

- **Einfach mal NEIN sagen**

Eltern sind keine Maschinen. Es ist okay alles stehen und liegen zu lassen. Weg von den eingrenzenden Pflichten hin zum Leben im Hier und Jetzt. Liebe was du tust!

- **Raus in die Natur**

Spazieren durch die Natur oder Mittagessen draußen einnehmen. Nutze jede Möglichkeit, um deine Zeit draußen zu verbringen. Und dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle. Die Natur ist immer abwechslungsreich und eine Auszeit wert.

- **Achtsamkeit schafft Resilienz**

Nimm deine momentane Umgebung gezielt wahr. Nenne fünf Dinge, die du siehst, vier Dinge, die deinen Körper berühren, drei Dinge, die du hörst und einen Geruch und einen Geschmack, den du wahr nimmst.

Achtsamkeit bedeutet, einen besseren Kontakt zu sich selbst und zu der Umwelt zu haben. Sie stärkt die Resilienz, da wir so Stress reduzieren und besser mit stressigen Situationen umgehen können.

- **Auszeiten planen**

Plane bewusst deine Auszeiten. Stelle während dieser kleinen Auszeiten dein Handy aus, sodass du für niemanden erreichbar bist und dich voll und ganz auf dich selbst konzentrieren kannst.

Viel Freude bei der Umsetzung!

Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder Suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten Grüßen

Carolin Fischer