

Der kleine Urlaub im Alltag

Im Grase liegend

(...)

Mag alles Leid und Schatten sein –
Doch diese eine süße Sonnenstunde nicht,
Und nicht der Duft von rotem Klee,
Und nicht das tiefe, zarte Wohlgefühl
In meiner Seele

Hermann Hesse

Wie wäre es für Sie, sich täglich oder zumindest einmal in der Woche eine Auszeit vom gewöhnlichen Berufs-Alltag zu nehmen und Ihre Seele baumeln zu lassen? Was geht in Ihnen vor, wenn Sie an so einen kleinen Alltagsurlaub denken? Löst das Wohlbehagen aus oder sagen Sie sich, dazu habe ich keine Zeit?

Diese kleine Übung möchte Sie einladen, planen Sie ab morgen und wenn es geht täglich oder mindestens einmal in der Woche einen Mini-Urlaub in Ihren Alltag ein. Diese kleine Auszeit sollte mindestens 20 Minuten dauern, es darf auch länger sein. Legen Sie am Vorabend fest, wann Ihr Mini-Urlaub stattfinden soll (vormittags, nachmittags oder abends). Ein hilfreicher Tipp ist, programmieren Sie Ihr Handy mit der Uhrzeit, wann die Auszeit beginnen soll. In dieser Zeit, dürfen Sie all das tun, was Ihnen Freude macht, z.B. spazieren gehen, Kaffee trinken, auf einer Bank in der Sonne sitzen, Menschen beobachten, die Füße in ein angenehm warmes Fußbad stellen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Am besten Sie überlegen sich bereits am Vorabend, was Sie in Ihrer Auszeit machen wollen.

Wenn Sie dann am anderen Tag mit Ihrem Mini-Urlaub beginnen, schalten Sie bewusst ab und konzentrieren Sie sich auf Ihre Zeit und auf das, was Sie gleich Schönes vorhaben. Sie können Ihren Alltags-Urlaub mit der Haltung eines Anfängers erleben: Tun Sie so, als würden Sie diese Zeit und diese Aktivität zum allerersten Mal in Ihrem Leben erleben. Nehmen Sie mit allen Sinnen Ihre Umgebung und Ihr Innenleben wahr. Achten Sie auf Ihre Gefühle, die Sie dabei spüren. Vielleicht mögen Sie die Augen kurz schließen und das Wohlgefühl erleben.

Und bevor Sie ins Bett gehen oder auch schon im Bett, lassen Sie diese angenehme Erfahrung des Mini-Urlaubes noch einmal bewusst vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen.

Ich lade Sie ein, diese Übung als Experiment für vier Wochen zu machen. Planen Sie Ihren Mini-Urlaub so ein, dass er gut in Ihren Alltag passt und verpassen Sie Ihre Auszeit nicht. Nehmen Sie sich wichtig – Seien Sie es sich wert, denn Sie sind ein wertvoller Mensch!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Wohlbehagen bei Ihrem Alltags-Urlaub. Und ich würde mich sehr freuen, Sie schreiben mir Ihre Erfahrung mit dem Alltags-Urlaub, ich antworte auch - versprochen.