Mach‘ Pause – Tiny Habits® für bewusste Pausen

Hallo! Ich bin Eva.

Ich setze dich wieder ans Steuer, um Aufmerksamkeit und Fokus zu stärken. Reduziere deine Ablenkungen durch Besitz, Medien und Menschen.

Impact Coach, zertifizierter Tiny Habits® Coach, zertifizierter KonMari Consultant.

evagruber.org/de / hi@evagruber.org

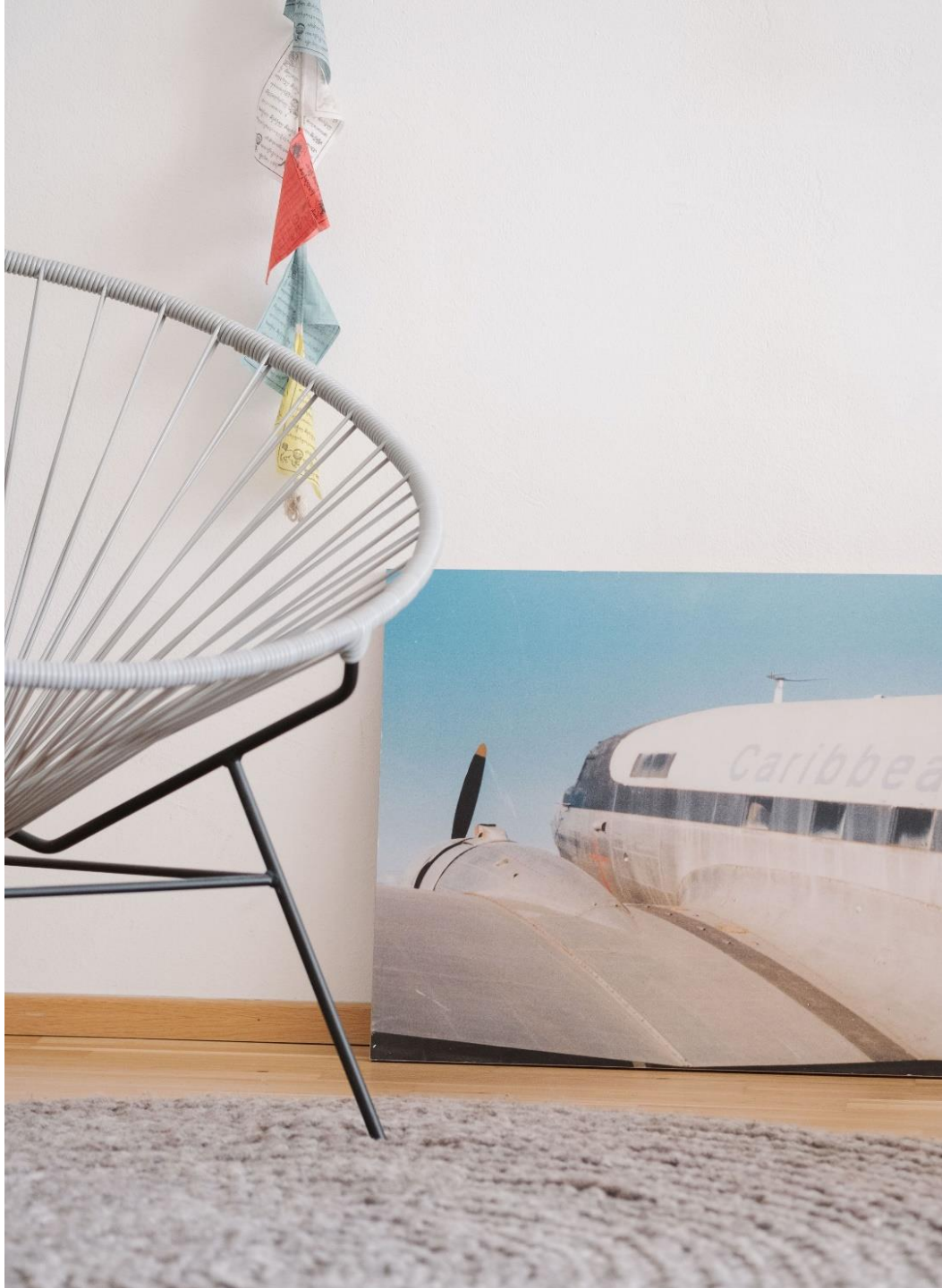
Erfahre mehr über die Tiny Habits® Methode und die Corona Expert Help Einheiten auf tinyhabits.com.

Wir starten in Kürze.

Mach‘ es dir bequem.
Stelle dein Telefon lautlos und lege es außer Reichweite.

Unsere Mission

* **Warum** sind Pausen entscheidend
* Was ist dein **Bestreben** Pause zu machen
* **Wie** können Pausen mit der Tiny Habits® Methode gestaltet werden
* **F&A**



Was ist dein Bestreben Pause zu machen

* Sollen dir deine bewussten Pausen "nur" helfen, um **diese Tage** der Unsicherheit zu überstehen?

* Oder möchtest du diese Zeiten der Selbstisolation als **echte Pause** nutzen?

  Pause von deinem regulären Konsum.
  Pause von deinen normalen Rhythmen.
  Pause, um über deinen Lebensstil und mögliche Verhaltensänderungen nachzudenken.

Pausen mit der Tiny Habits® Methode gestalten

Grundrezept für Tiny Habits®

Nachdem ich...	werde ich...	und sofort...
		☐ eine geballte Faust machen und sagen „Oh jaaa!“ ☐ sagen „Ich bin toll!“ ☐ sagen „Gut für mich!“ ☐ den Refrain meines Lieblingslieds summen ☐ einen lustigen, fröhlichen Tanz machen ☐ sagen „Super!“ während ich mir zwei „Daumen hoch" gebe ☐ ...

Anker Moment	Kleines Verhalten	Sofortiges Feiern

©2015 Tiny Habits Training LLC, Übersetzung Eva Gruber 2020

Ich möchte als Mama/Papa/... regelmäßig zur Ruhe kommen.

Nachdem ich das Frühstück auf die Küchenzeile stelle,

werde ich mich ans Fenster stellen und fünf tiefe Atemzüge nehmen,

und feiern indem ich sage „Das wird ein wunderbarer Tag!".

Ich möchte als Mama/Papa/... regelmäßig zur Ruhe kommen.

Nachdem ich das Mittagessen auf den Tisch stelle,

werde ich mein Telefon lautlos schalten und ins Schlafzimmer legen, bis wir gegessen haben,

und feiern indem ich meinen liebsten Tanzschritt tanze.

Mach' Pause - ©Eva Gruber 2020

Ich möchte als Mama/Papa/... regelmäßig zur Ruhe kommen.

Nachdem ich eine Aufgabe von meiner Liste gestrichen habe,

werde ich mich hinsetzen und meine Energie wahrnehmen, während ich einen tiefen Atemzug nehme,

und feiern indem ich genüsslich meine Arme nach oben strecke.

Ich möchte mich an Home Office Tagen entspannter fühlen.

Nachdem ich in der Früh die Küche verlasse,

werde ich zu meinem Partner/Mitbewohner/…
sagen „Wir sprechen uns wieder beim Mittagessen!",

und feiern indem ich fröhlich lächle.

Ich möchte mich an Home Office Tagen entspannter fühlen.

Nachdem ich mich an meinem Laptop anmelde,

werde ich mich zurücklehnen und mir eine realistische Intention für den heutigen Tag setzen, um mich besser zu fokussieren,

und feiern indem ich sage „Jaaa, los geht's!".

Mach' Pause - ©Eva Gruber 2020

Ich möchte mich an Home Office Tagen entspannter fühlen.

Nachdem ich eine Email/Nachricht gesendet habe,

werde ich mich zurücklehnen und drei tiefe Atemzüge nehmen,

und feiern indem ich fröhlich sage „Gut für mich!".

Ich möchte mehr auf meine Energie achten.

Nachdem ich gähne,

werde ich in meiner Wohnung auf und ab gehen,

und feiern indem ich meine Arme schüttle und dabei entspannende Geräusche mache.

Ich möchte mehr auf meine Energie achten.

Nachdem ich am Ende eines Arbeitstages meinen Laptop schließe,

werde ich mich zurücklehnen und nachdenken was heute gut gelaufen ist, um auf meine Energie zu achten,

und feiern indem ich sage „Super, gut für mich!".

Ich möchte mehr auf meine Energie achten.

Nachdem ich am Abend das Küchenlicht ausschalte,

werde ich mein Telefon auf Flugmodus setzen und es auf den Tisch im Gang legen,

und feiern indem ich singe „Zeit für mich!".

Gestalte deine Tiny Habits®

Trage deine Email Adresse ein, um Materialien zu erhalten: bit.ly/MachPauseEmailliste.

Wenn du am kostenlosen 5-Tage Tiny Habits® Programm auf Englisch mit mir als Coach teilnehmen willst, emaile an hi@evagruber.org.

Wenn du die Methode tiefgehend kennen lernen willst, melde dich zu meinen 6- oder 11-Tage Tiny Habits® Programmen auf Deutsch unter hi@evagruber.org an.