



# Kleine Auszeiten - Große Chance fürs Wohlbefinden

Einatmen, ausatmen, aufatmen  
Entspannt das Leben erleben mit ALMIVITAL



ALMIVITAL UG  
Hildebrandtstraße 4/6  
40215 Düsseldorf



*„Die Natur muss gefühlt werden.“*

*Alexander von Humboldt (1769 – 1859)*

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Entschleunigen zum Dranbleiben – Auszeiten zum Vorwärtskommen.....	4
Warum eine einfache Pause noch keine Auszeit ist .....	5
Brauchst du eine Auszeit? Unser Test verrät es dir!.....	7
Das Ergebnis oder was dir dein „3-Minuten-Gefühl“ verrät.....	9
Selbsterkenntnis – der erste Weg zur Besserung .....	10
Auszeiten mit Soforteffekt – kostenlos ist nicht umsonst .....	12
Wenn es eilt: Einfache 3 Minuten Auszeiten, die fast überall funktionieren .....	12
Darfs ein bisschen mehr sein? Auszeiten ab 10 Minuten.....	14
Die eigene perfekte Auszeit finden – Wer (Neues) wagt, gewinnt.....	16
Auszeiten – vom Sinn und Unsinn gepflegter Langeweile .....	18
Wie lang, ist lang genug und wie oft darfs sein?.....	19
Die Kraft des Neinsagens .....	21
Auszeit gesucht und noch nicht gefunden? Jetzt bloß keinen Stress. ....	23
Keine Zeit? – Kennen wir! – Unser Kurzleitfaden als Zusammenfassung: .....	24
Wenn der Stress keine Pause macht.....	26
ALMIVITAL stellt sich vor:.....	28



Nichts  
bringt uns auf unserem Weg  
besser voran,  
als eine Pause.



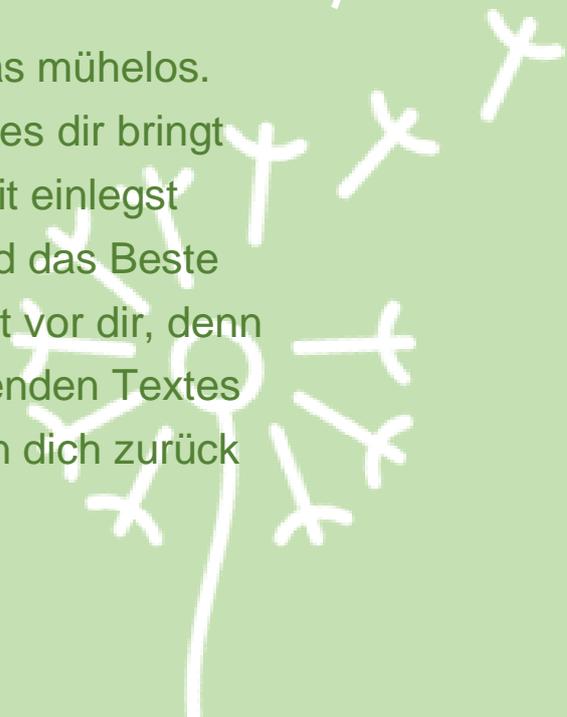
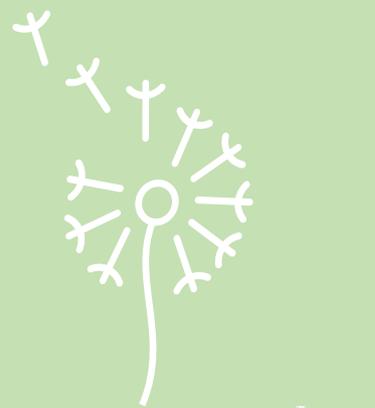
Elizabeth Barrett Browning (1806 – 1861)

## Entschleunigen zum Dranbleiben – Auszeiten zum Vorwärtskommen



Von Auszeiten hören und lesen wir heutzutage unentwegt. In Frauenzeitingen längst ein heiß gehandeltes Thema, macht es mittlerweile auch vor Männermagazinen nicht halt. Interessant, was es da zu entdecken gibt, Mandalas malen oder Stricken lernen sind genauso ein Thema wie abenteuerliche Rafting- oder Mountainbike-Touren.

Manche Ideen kosten neben Zeit viel Geld, andere Tipps, sind ohne jede Anstrengung sofort umzusetzen. Und darauf kommt es an. Denn was bewegt die Menschen, sich inmitten ihrer vollen Terminkalender Oasen der Entspannung zu suchen? Sie wünschen sich eine Pause und das mühelos. Wie das spielend leicht geht, was es dir bringt und wie du am besten eine Auszeit einlegst erfährst du in unserem Artikel. Und das Beste daran, die erste Auszeit liegt direkt vor dir, denn schon das Lesen eines entspannenden Textes ist deine erste „me-time“, also lehn dich zurück und entspann dich.





## Warum eine einfache Pause noch keine Auszeit ist

Eine Auszeit ist eine Pause und doch unterscheidet sie sich vom einfachen Gang zur Kantine deutlich, denn sie ist mehr als eine Unterbrechung deiner Aktivität, sie ist eine Auftankpause vom kräftezehrenden Tun, (d)eine kleine „me time“ im hektischen Alltag. Eine extra eingelegte Kaffeepause, ein Wellnesswochenende oder ein Urlaub kommen genauso in Frage, wie einfach bewusst durchzuatmen. Eine Auszeit ist viel mehr und gleichzeitig viel weniger als ein kostspieliger Wochenendtrip oder eine neue Erfahrung. Sie ist wie eine innere Reise. Das klingt dir zu esoterisch? Keine Sorge, das sind auch wir raus. Wir reden hier vom Kopf abschalten, vom Aufatmen und Gleichgewicht halten in der heutigen fordernden Zeit und kommen ganz ohne fragwürdige Methoden aus.

Du fragst dich, ob Auszeiten dein Thema sind?

**Lass es uns herausfinden!**



Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft,  
die im Inneren eines jeden von uns liegt.

Hippokrates (um 460 v. Chr. bis 370 v. Chr.)

## Brauchst du eine Auszeit?

Unser Test verrät es dir!



Wir laden dich, jetzt sofort und auf der Stelle, zu einem kleinen Selbstversuch zum Thema Auszeiten ein.

Unseren Magazinartikel zu lesen dauert knapp acht Minuten, der folgende Test drei. Keine Scheu, es lohnt sich, diese Zeit zu investieren. Lass dich von niemanden stören, als hättest du eine wichtige Verabredung, eine Auszeit. Schalte das Smartphone auf lautlos und alle Lärmquellen, wie Radio oder TV, aus. Da das eigene Zeitgefühl manchmal trügt, stell dir vorsichtshalber den Handytimer auf drei Minuten. Alles klar? Dann lehn dich bequem zurück, Augen schließen ist erlaubt und versuche ganz bewusst drei Minuten nichts zu tun.

Fertig“? 3.. 2.. 1.. los geht's.





„Verbringe jeden Tag  
einige Zeit mit dir selbst.“

14. Dalai-Lama (1935 -)

## Das Ergebnis oder was dir dein „3-Minuten-Gefühl“ verrät



Vorausgesetzt du hast dich auf unser Experiment eingelassen, entdeckst du dich in einer der drei folgenden Verhaltensweisen während deiner Auszeit wieder:

- Gruppe 1 - lässt ihren Gedanken freien Lauf, lehnt sich entspannt zurück und genießt drei freie Minuten.

*Das bist du? Herzlichen Glückwunsch, deine innere Balance ist beneidenswert, du lebst im Hier und Jetzt und nutzt deine Ressourcen optimal.*

- Gruppe 2 – beteiligt sich eifrig aber ertappt sich dabei, weiter über wichtige Dinge nachzudenken oder ein Problem zu wälzen, anstatt kurz innezuhalten.

*Wiedererkannt? Du zeigst erste Stresssymptome und bist damit ein Kandidat für eine echte Auszeit. Lies unsere Tipps aufmerksam und gib acht auf dich!*

- Gruppe 3 - wird beim Versuch kurz abzuschalten hibbelig und nervös, empfindet die Stille als störend und unangenehm oder bricht vorzeitig ab.

*So ging es dir? Hier heißt es innehalten und intensiv an deiner Work-Life-Balance arbeiten. Starker Stress führt auf Dauer zu gesundheitlichen Schäden. Jetzt hilft: „Change your life“, tu es für dich und tu es jetzt!*

Wo hast du dich wiedergefunden? Sei ruhig ehrlich, es bleibt unter uns: Egal wo du dich einordnest, Auszeiten schaden niemals, danke für deine Zeit und dein Vertrauen.



Selbsterkenntnis –  
der erste Weg  
zur Besserung



Na, durchgehalten bis zum Klingeln? Wir wetten, manch einem war nicht klar, wie schwierig eine gedankliche Auszeit ist. Unser Kopf lässt sich nicht wie das Telefon abstellen, aber was wir denken, wenn wir schon denken, ist beeinflussbar, indem wir uns auf etwas positives konzentrieren. So wirken auch kürzeste Pausen wahre Wunder und bringen eine ganze Menge.

Wenn du mit dem Testergebnis nicht zufrieden bist, ist es Zeit, etwas zu ändern. Es liegt an dir, dein Wohlfühlleben ab sofort aktiv in die Hand zu nehmen. Ein gedankliches Innehalten wie in unserem Versuch ist nur eine Art kurz abzuschalten, und der einfachste Weg, sich aus dem Alltag auszuklinken. Das ist dir zu wenig? Hier kommen unsere besten Tipps für eine Auszeit nach deinem Geschmack.



„Eine Me -Time hat viele Gesichter“

...ach ja, und Füße, Füße hat sie auch...

## Auszeiten mit Soforteffekt – kostenlos ist nicht umsonst

Für alle, die auf der Überholspur leben und denen langsam der Treibstoff ausgeht, haben wir Kurzzzeitipps zusammengestellt, die überall zwischendurch einsetzbar sind und dich nichts außer Zeit kosten. Wichtig ist, lass dich nicht stören!

Wenn es eilt: Einfache 3 Minuten Auszeiten, die fast überall funktionieren



1. Unser SOS Tipp, wenn für nichts Zeit ist, aber alles an dir nach Entspannung ruft. Geh in einen Waschraum, lasse eiskaltes Wasser über deine Handgelenke laufen und atme fünfmal bewusst durch die Nase ein und doppelt solange durch den Mund aus. Trink eventuell einen Schluck Wasser aber auf jeden Fall, lächle dich kurz im Spiegel an, als wärst du dein bester Freund. Nein, das ist nicht albern, sondern wirksam. Das alles erdet dich in Rekordzeit und du bist fit und wach für die nächste Aufgabe. Probiere es gern aus.
2. Geh zum Fenster, öffne es weit. Konzentriere dich auf das, was du siehst und hörst. Wie ist das Wetter? Regnet es? Siehst du Bäume oder schau den Vögeln nach. Wo werden sie hinwollen? Folge ihnen gedanklich und atme dabei langsam und tief durch.
3. Wenn Stille nicht dein Ding ist, speichere dir deine Lieblingslieder auf dem Smartphone und höre sie dir jetzt an. Mitsingen oder summen sind erlaubt, trau dich. Musik ist keine gute Idee? Dann tun es Wellenrauschen, Waldgeräusche oder Vogelgezwitscher genauso, speichere ab, was dir beliebt.
4. Kein Waschraum, kein Fenster, kein Smartphone? Mach kurz die Augen zu und denk an etwas, dass du liebst. Stell dir vor, es wäre jetzt hier und du hättest alle Zeit der Welt - lächeln nicht vergessen - und mit neuer Kraft zum nächsten Termin starten.
5. Dir ist nach Gesellschaft? Ruf spontan jemanden an, der dich garantiert zum Lachen bringt. Sag einfach Hallo und vielleicht verabredet ihr euch. Es versteht sich, keinen Problemkontakt, sondern einen Lichtblick aus deiner persönlichen Telefonliste anzuwählen. Vorfreude gratis und jede Menge Pluspunkte auf der Freundschaftsliste gibts obendrauf.



*Auftanken in der Natur, immer  
eine gute Idee.*

## Darfs ein bisschen mehr sein? Auszeiten ab 10 Minuten

1. Wiederhole unseren Selbsttest von zuvor, allerdings nicht als Experiment, sondern als bewusste Auszeit und stelle dein Smartphone auf mindestens 10 Minuten. Denke währenddessen an etwas Positives, dass dir gefällt.
2. Schalte deine Technik aus, verlass das Haus und setz dich in die Sonne. Tanke Licht auch bei bewölktem Himmel, genieße die frische Luft und denke an etwas Schönes, egal ob es vergangen ist oder vor dir liegt – plane mindestens 10 Minuten dafür ein.
3. Mach einen Spaziergang – egal ob am Fluss, durch den Park oder über den Markt. Erlaubt ist alles, was nichts mit deinem sonstigen Alltag zu tun hat, Hauptsache abschalten.
4. Warum nicht einfach den Wolken nachschauen? Leg dich auf eine Wiese wie als Kind, als wir nicht müde wurden, in den Wolken nach Figuren zu suchen. Vielleicht schläfst du ein, na und? So sieht Entspannung aus. Eine Wiese ist nicht verfügbar? Dann tun es auch Balkon und Liegestuhl.

Die Liste möglicher Unternehmungen ist endlos, sei kreativ und finde deine eigene Auszeit. Das fällt dir schwer? Dann hier noch eine kleine Auswahl an Aktivitäten, genauso einfach wie wirkungsvoll: Mach ein Nickerchen, trink gemütlich einen duftenden Tee, geh in die Sauna, verabrede dich auf einen Kaffee, schau deinen Lieblingsfilm, lies ein Kapitel in einem neuen Buch oder entspann dich in der Badewanne. Alles was gut tut und in deinen Alltag passt, ohne dich noch mehr zu belasten, kann (d)eine Lösung sein, also nimm dir die (Aus)Zeit.



Entspannung  
pur

findest du auch bei  
ALMIVITAL

Mit dem Code **AUSZEIT20** entspannt sich dank  
20 % Rabatt auch dein Portemonnaie.  
Gültig einmalig auf das gesamte Sortiment bis  
31.12.2021 unter <https://almivital.de/>

## Die eigene perfekte Auszeit finden – Wer (Neues) wagt, gewinnt

Manchmal braucht es mehr, um abzuschalten und auf andere Gedanken zu kommen. Um deine persönliche perfekte Auszeit zu finden, denk darüber nach, was dich entspannt und dir wirklich Freude macht. Was es auch ist, plane es so oft es geht fest in deinen Terminplan ein, setze es um und bleib dran. Brich ruhig aus deinem Alltag aus und wage dich an Neues. Hier folgen einige aufwändige Beispiele, egal, was du tust, Hauptsache, dein Herz schlägt dafür:

- Mach den Motorradführerschein
- Fang mit Sport an
- Du hast was zu erzählen? – Schreib ein Buch
- Geh ins Kino – Mmmmh, Popcorn...
- Genieße zwischendurch ein Eis in der Fußgängerzone
- Bieg zukünftig woanders ab – wo führt dich das hin?
- Lerne eine neue Sprache
- Spiel in der eigenen Stadt Tourist, inklusive Caféhausbummel und Sightseeing.
- Belege einen Kochkurs, das funktioniert online als leckere Auszeit
- Du bist verspielt? Puzzle mal wieder oder plane einen Spieleabend ein
- Think big - Gönn dir einen Kurzurlaub, ein Wellnesswochenende, einen Städtetrip oder geh zelten und erweitere deinen Horizont.
- Dream bigger – lohnt es sich, über ein Sabbatical nachzudenken? Leih dir ein Wohnmobil oder durchstreife Europa zu Fuß, folge dem Jakobsweg, erobere fremde Länder- Wenn es in dein Leben hineinpasst, erfinde dich neu und teste deine Grenzen – auch das sind Auszeiten!



Übrigens, schon die Planung eines solchen Ereignisses und das darüber nachdenken ist der erste Schritt in Richtung Entspannung und Auszeit. Wenn etwas nicht gleich umsetzbar ist, träum erstmal richtig drauf los und stell dir vor, wie es sein wird. Was tust du zuerst, wie wird es sich anfühlen und was wäre ein erster Schritt dahin? Bau dir ruhig einen Tagtraum und genieße ihn, bevor du deinen Plan ausführst, so hast du doppelt Freude daran.



Die Natur ist Entspannung pur für Geist und Körper, Augen und  
Ohren. Gute Gründe, zur Jacke zu greifen.

## Auszeiten – vom Sinn und Unsinn gepflegter Langeweile

Was dir eine Auszeit bringt? Gute Frage. Kannst du dich noch daran erinnern, wann du das letzte Mal absolut nichts getan hast? Wahrscheinlich als Kind - und nach anfänglicher Nörgelei entstanden aus diesem Leerlauf die allerbesten Geschichten und schönsten Abenteuer. Warum? Dein Kopf hatte während der Auszeiten plötzlich Platz für Neues und das braucht es manchmal. Diese Leerläufe gehen uns im Alltag verloren. Jede kleine Zeitlücke wird gewinnbringend genutzt. Dabei wäre das Gegenteil der wirkliche Gewinn.

Keine Frage, jede Auszeit ist ein Pluspunkt für dich, beim Ausruhen oder Neuentdecken sind deine Akkus auf „laden“ gestellt, und davon profitieren du und dein Umfeld. Dir geht es unmittelbar besser, du bist ausgeglichener und entscheidungsfreudiger, ein geschickterer Verhandlungspartner, du schläfst besser, lebst gesünder und leidest weniger unter stressbedingten Problemen wie hohem Blutdruck, Magenbeschwerden und

Verspannungen, du lächelst mehr, wirkst attraktiver, stemmst den Alltag leichter und gewinnst damit an allen Fronten. Klingt das nicht überzeugend?

All diese Vorteile zu ignorieren, das wäre der einzige Unsinn daran.





## Wie lang, ist lang genug und wie oft darfs sein?

Wie oft im Leben, kommt es auf die Länge nicht an, die Intensität ist was zählt. Deine Auszeiten sind im besten so lang, bis du das Gefühl hast, aufgeatmet zu haben oder – zugegeben - bis deine Mittagspause vorbei ist, denn es gilt neuen Stress zu vermeiden, indem wir uns an bestehende Regeln halten.

Lerne auf deinen Körper zu hören. Wenn du auf dich achtest, siehst du die Anzeichen für eine notwendige Auszeit deutlich.

Vielleicht hilft es dir, Pausen fest im Kalender einzuplanen oder du nutzt spontan die Gunst der Stunde - alles ist richtig, solange es dir guttut.

Du siehst, es gibt sie nicht, die perfekte Auszeitanleitung. „Erlaubt ist, was gefällt.“, das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) und er hatte recht damit.



Manchmal darf es das große Programm sein, getreu dem Motto:

Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila (1515 – 1582)



## Die Kraft des Neinsagens

Eine wichtige Grundregel, um dich nicht aus den Augen zu verlieren ist: Lerne „Nein“ zu sagen. Manchmal tut es Not, sich selbst am wichtigsten zu nehmen. Niemanden nutzt ein notgedrungenes „Ja“, wenn die Hilfe nicht geleistet wird, halb oder zu spät erfolgt, aber alle verstehen ein ehrliches freundliches „Nein, das geht jetzt nicht“ oder „Gern, aber später“. Auch wenn es schwerfällt, nimm dich wichtig und setzt dich für dich ein. Gönn dir Auszeiten, es macht sich bezahlt.





Ein bisschen Meer geht immer!

## Auszeit gesucht und noch nicht gefunden? Jetzt bloß keinen Stress.

Auszeit klingt gut, für was entscheidest du dich? Eine Auszeit einzulegen ist nicht schwer, geh die Sache entspannt an. Du brauchst außer bei besonderen Vorhaben weder eine besondere Ausstattung noch spezielle Gesellschaft. Nichts ist so beständig wie der Wandel. Deine „me time“ gehört dir allein und ist jederzeit veränderbar, du hast eine Verabredung mit dir selbst - nutze sie, wie es dir gefällt. Übrigens, manche benötigen morgens ihre fünf Minuten mit dem Kaffeebecher in der Hand, lieben die mittägliche Runde mit dem Hund, singen unter der Dusche oder gehen zum Lieblingsitaliener und entspannen dabei. Du siehst, es ist nicht notwendig, Atemübungen zu machen, viel Geld in die Hand zu nehmen, nach abenteuerlichen Hobbies zu suchen oder neue Vorlieben zu erfinden. Vielleicht hast du deine Auszeiten schon gefunden und es war dir bisher nicht bewusst, manchmal genügen einfache Alltagsrituale und sind deine persönliche perfekte Pause.





## Keine Zeit? – Kennen wir! – Unser Kurzleitfaden als Zusammenfassung:

1. Suche und finde ein Zeitfenster allein für dich.
2. Mach mit dir einen Auszeit - Termin und halte ihn ein.
3. Nutze die Zeit ausschließlich für Dinge, die dir guttun.
4. Vermeide alle möglichen Störungen – konzentriere dich nur auf dich.
5. Wiederhole deine Auszeit regelmäßig für 5 bis beliebig mehr Minuten
6. Stress dich nicht – schon gar nicht mit der Auszeit – erlaubt ist, was gefällt.
7. Lerne nein zu sagen, people pleasing ist für andere nett aber für dich grausam.
8. Pass auf dich auf und scheu dich nicht, um Hilfe zu bitten





Almivital,  
weil Körperpflege Vertrauenssache und unsere  
Herzensangelegenheit ist.



## Wenn der Stress keine Pause macht

Uns allen geht von Zeit zu Zeit die Puste aus und vor lauter Alltag verlieren wir die vielen schönen Dinge des Lebens aus dem Blick. Dann kommt es vor, dass Pausen und Auszeiten nicht genügen, um sich in einer guten Balance zu halten. Manchmal fordert uns das Leben mehr als üblich.

Sind häufige Schlafprobleme, Krankheitsgefühle, länger andauernde Niedergeschlagenheit oder ein permanentes Gefühl der Überforderung an der Tagesordnung, scheue dich nicht, mit einem Arzt deines Vertrauens zu sprechen oder eine nahestehende Person um Hilfe zu bitten. So manches Mal helfen uns ein Gespräch mit einem Außenstehenden und eine andere Sichtweise, um unseren Kopf zu klären. Hin und wieder brauchen wir einen Schubs in die richtige Richtung oder wertvolle professionelle Unterstützung, um uns zu ordnen.

Damit es nicht so weit kommt, sind unsere Tipps für kleine oder größere Auszeiten hoffentlich eine kleine Hilfe für dich. Ach ja, und vielleicht siehst du jetzt die liebgewordene Fünf-Minuten-Kaffeepause mit deinen Lieblingskollegen mit ganz anderen Augen? Schöne Auszeit dir und pass gut auf dich auf.





## ALMIVITAL stellt sich vor:

### Wer wir sind:

ALMIVITAL steht für hochwertige Hautpflege, bei der Gesundheit, Mobilität und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Basierend auf sorgfältig ausgewählten pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Arnika, Aloe Vera und Teufelskralle unterstützen wohltuende Salben, Gels und Cremes eine aktive, bewegliche und sportliche Lebensweise. Unsere Bestseller, wie das Wärmegel oder die Zinksalbe, sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Hautpflege ist Vertrauenssache und das nicht nur bei Herausforderungen, darum sind unsere Produkte mit Kopf, Herz und viel Sachverstand erdacht und gemacht in Düsseldorf.

### Wo Sie uns finden:

ALMIVITAL erleben Sie mit eigener Website und im eigenen Webshop unter <https://almivital.de/> sowie im festen Produktsortiment bei Europas größtem Shoppingsender QVC [https://www.qvc.de/beauty-&-vitalit%C3%A4t/almivital/\\_N-lfv5Z1z13kmq/c.html?sc=PSCH&qq=mh](https://www.qvc.de/beauty-&-vitalit%C3%A4t/almivital/_N-lfv5Z1z13kmq/c.html?sc=PSCH&qq=mh). Testen Sie uns gern.

Wir sind bei Facebook <https://www.facebook.com/almivital/> und Instagram <https://www.instagram.com/almivital/tagged/> aktiv vertreten und freuen uns über eine stetig wachsende und ausgesprochen liebenswerte Facebook Community mit dem Namen: „ALMIVITAL – Das Leben erleben“, zu finden unter dem folgenden Link <https://www.facebook.com/groups/2018704448414463>. Wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen.

### Fragen, Blumen oder Liebesbriefe? So kontaktieren Sie uns:

Wir sind gern für Sie da. Sie erreichen uns:

Montag bis Freitag von 10:00 - 16:00 Uhr  
 Telefon: 0211 / 77 94 68 80  
 Fax: 0211 / 77 94 68 82

Per E-Mail: [info@almivital.de](mailto:info@almivital.de) oder postalisch an:

ALMIVITAL UG (haftungsbeschränkt)  
 Hildebrandtstrasse 4/6  
 40215 Düsseldorf  
 Deutschland  
 Geschäftsführer: Felix Neumann





© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweise

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Die verwendeten Bilder stammen aus dem ALMIVITAL Internetauftritt, aus der Unsplash Photo Community unter <https://unsplash.com/> oder von privat. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, der Firma ALMIVITAL UG, Hildebrandtstr. 4/6, 40215 Düsseldorf vorbehalten. Bitte fragen Sie uns, falls Sie das vorliegende digitale Werk ganz oder in Teilen oder Auszügen verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, verbreitet oder veröffentlicht, auch digital wiedergibt) macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).