

Warum Erholung fester Teil deines Lebens sein muss

Bewusste Erholung ist kein Luxus – sie ist eine Grundlage dafür, dass du langfristig stabil bleibst und neue Gewohnheiten wirklich in deinem Leben verankern kannst. Dein Gehirn braucht Pausen, **um Klarheit zu gewinnen, innezuhalten, zu reflektieren und neue Wege zu ermöglichen**. Vielleicht möchtest du auch deinen Wochenplan aus Phase 1 noch einmal zur Hand nehmen und prüfen, ob deine Pausen darin ausreichend Platz haben. Diese Übung kann dir helfen, bewusst ein Update vorzunehmen – oder dich einfach daran zu erinnern, bereits Gelerntes zu vertiefen und in deinem Nervensystem nachhaltig zu verankern.

Warum Pausen so entscheidend sind:

- Ohne Pausen bleibt dein Gehirn im Autopiloten-Modus.
- In der Dauerschleife von Aufgaben und Stress greift dein System automatisch auf alte Muster zurück.
- Nur im Innehalten werden die Zentren im Gehirn aktiviert, die für Bewusstsein, Selbststeuerung und echte Veränderung zuständig sind.
- Wiederholte bewusste Pausen schaffen Raum für neue Entscheidungen – und damit für das Umlernen alter Gewohnheiten.

Übung: Plane deine festen Erholungszeiten ein

1. Wann nehme ich mir bewusst eine Pause?

(Morgens, nachmittags, abends – trage hier deine feste Zeit in deinen Kalender ein.)



2. Wie gestalte ich meine Pause, damit sie mir wirklich Erholung bringt?

(Bewegung, frische Luft, bewusste Atmung, Handy-freie Zeit etc.)

3. Was ist mein Reminder an mich selbst um wirklich Pause zu machen?

Was ist mein Satz, warum Pausen der Schlüssel für echte Veränderung sind?

(Wecker einstellen. Termin in meinen Kalender einstellen.)

(Schreibe dir einen kurzen Satz- der dich an den Sinn von Pausen erinnert)

Beispiel- Reminder:

- „Pausen sind kein Stillstand. Sie sind der Moment, in dem du dich wieder finden kannst. In deiner Kraft. In deinem inneren Kompass, der dir den Weg weist. In dem Menschen, der du wirklich bist.“

- „Pausen sind der Atem der Veränderung.“

- „Ausruhen ist Aufbauen“

- „Erst in der Ruhe, kann dein innerer Kompass wieder anfangen spürbar zu werden.“

Tipp

Betrachte Pausen als **festen Bestandteil deines Veränderungsplans** – ohne sie bleibt alles beim Alten.

