



Übung: Mini-Urlaube

Mini-Urlaube

Die Übung Mini-Urlaub ist eine der klassischen Übungen aus dem Savoring (Genießen). Sie hat das Ziel, mehr Freude, Genuss und Wohlbefinden ins Leben zu bringen. Ich habe sie bei Daniela Blickhan kennengelernt, in ihrem Buch ist sie auch beschrieben.

Schritt 1: Positive Aktivitäten auflisten

Nimm dir 5-10 min Zeit, um Aktivitäten aufzulisten, die dir Freude bereiten. Es sollten kürzere Aktivitäten sein (5-30 min), aber auch längere (einige Stunden, halber oder ganzer Tag). Es sollten Aktivitäten sein, die du allein durchführst, aber auch Aktivitäten mit anderen Menschen zusammen. Ziel ist, dass du auf deiner Liste mindestens 20, am besten 30 oder mehr Aktivitäten stehen. Wenn du nicht auf die 20 Aktivitäten gekommen bist, so nimm dir etwas mehr Zeit, um die Liste zu vervollständigen. In der Literatur findet sich auch die Empfehlung, dass es 30-50 Aktivitäten sein können. Am wichtigsten ist, möglichst verschiedene Aktivitäten aufzulisten.

Bemerkung: Diese Übung bewirkt bereits eine Ausrichtung auf Positives und kann schon gewinnbringend sein, insbesondere in Zeiten, in denen du ein Mangel an Lebensfreude wahrnimmst.

Schritt 2: Dein Wochenplan

Nun nimm deinen Wochenplan und trage für die kommende Woche ein, wann du welche Aktivität unternehmen willst. Nimm dir nicht zu viel vor, aber schaue, dass du einige dieser Aktivitäten in die Tagesabläufe der kommenden Woche integrieren kannst.

Schritt 3: Tun

Nun setze im Laufe der Woche diese Aktivitäten um. Behandle sie wie Termine, die du mit anderen Menschen vereinbart hast. Und: sei versöhnlich mit dir, wenn du die eine oder andere Aktivität doch nicht umsetzen kannst.

Schritt 4: Reflektieren und neu planen

Am Ende der Woche finde einen Zeitpunkt, um auf die Woche zurückzublicken. Was hast du umgesetzt? Wie ist es dir dabei ergangen? Versuche das jeweilige Gefühl dabei dir noch einmal zu vergegenwärtigen. Danach plane die nächste Woche: welche Aktivitäten willst du wann in deinen Plan einbauen. Nutze dazu deine Liste. Gerne kannst du die Liste auch fortlaufend erweitern, wenn dir neue Ideen kommen.

Meine Erfahrung mit dieser Übung: Wie bereits oben beschrieben, finde ich allein schon den Schritt 1 der Übung sehr wertvoll und habe persönlich sehr gute Erfahrung damit gemacht. Auch im Coaching habe ich diese Übung bereits erfolgreich eingesetzt. Ich erinnere mich da insbesondere an eine Frau, für die es sehr wertvoll war, ihren Wochenplan, der bis dahin voll und fast ausschließlich orientiert an den Bedürfnissen anderer orientiert war, auf diese Weise umzugestalten.

Literatur:

Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann Verlag GmbH.

Die Mini-Urlaube als Teil der Ausbildung Positive Psychologie

Du möchtest Konzepte und Interventionen aus der Positiven Psychologie kennenlernen?

Dann freuen wir uns über deine Anmeldung zur Ausbildung Positive Psychologie. Scanne den folgenden QR-Code, um dir weiteren Informationen & Termine zur Ausbildung Positive Psychologie anzusehen.



Oder klicke direkt hier:

[Jetzt mehr erfahren](#)



Lernen in vertrauter Atmosphäre bei abb-seminare

Wir wollen dazu beitragen, dass Teilnehmer*innen unserer Seminare sich entwickeln und ihre Stärken entfalten. Wir wollen sie ermutigen und unterstützen, das in unseren Seminaren Gelernte und Erfahrene unmittelbar in ihrer beruflichen Tätigkeit anzuwenden. Unser Ziel ist, dass sie mit ihrer Person ihre berufliche Rolle ausfüllen und so einen schöpferischen, verantwortlichen und nachhaltigen Beitrag für die Welt leisten.



ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Fon: +49 3647 423510

Web: www.abb-seminare.de

Mail: info@abb-seminare.de