



Der Mini-Urlaub

Zunächst wird eine Liste positiver Aktivitäten erstellt. Es ist seit langem aus der Verhaltenstherapie bekannt, dass eine solche Liste umso hilfreicher ist, je verschiedenartiger die einzelnen Einträge sind. Auf die Liste sollen also kürzere und längere Aktivitäten, solche, die alleine ausgeführt werden können, oder solche, die man mit anderen Menschen zusammen macht; spontane oder geplante Aktivitäten etc. Ziel ist es, eine Liste von mindestens 30-50 Einträgen zu erstellen, die Aktivitäten umfasst, denen man sich gerne widmet.

1. Meine Liste positiver Aktivitäten

Welche Möglichkeiten gibt es, wie Sie für sich selbst sorgen können? Welche Aktivitäten tun Ihnen gut, welche Umgebung, welche Rituale?

Anregungen: Einen Mittagsschlaf halten, Musik hören, mit einer weichen Decke auf dem Sofa liegen, einen Film anschauen, mit einem Freund ausgehen, tanzen, spazieren gehen, sich massieren lassen, kochen, einen Cappuccino oder Tee trinken ...

2. Mini-Urlaube einplanen

Sobald die Liste gefüllt ist, planen Sie Ihre Mini-Urlaube ein. Erstellen Sie dazu einen Wochenplan, in dem die verschiedenen Zeiten für die Mini-Urlaube explizit gekennzeichnet und terminiert sind. Gerade am Anfang empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass genügend längere Aktivitäten (ca. 20 Minuten) enthalten sind. Diese Zeitfenster helfen beim inneren Umschalten. Selbstverständlich können Sie den Wochenplan um beliebig viele kürzere Mini-Urlaube ergänzen.

3. Konkretes Tun: die Umsetzung

Nun geht es um das konkrete Tun, also darum, die geplanten Zeiten und Gelegenheiten für die Mini-Urlaube zu nutzen und bewusst zu genießen.

4. Rückschau

Nach der ersten Woche ist es sinnvoll, sich Zeit für eine Rückschau zu nehmen und dabei zu reflektieren, wie die geplanten Mini-Urlaube in die Tat umgesetzt werden konnten. Bei dieser Rückschau geht es einerseits um das emotionale Wiedererleben und Genießen der Erfahrungen und andererseits um Pläne für die nächste Zukunft. Aus der Reflektion können neue Ideen entstehen. Das Ziel dabei ist, die Grundhaltung eines Mini-Urlaubs als selbstverständlichen Bestandteil des eigenen Tagesablaufs zu integrieren.

