

PAUSE MACHEN VS. WORK OVERLOAD

Jeder kennt sie – die Phasen in einem Leben voller Phasen, in denen die Arbeit den ganzen Tageshorizont einnimmt. Mensch weiß, Selfcare wäre hier angebracht. Pausen machen, Grenzen ziehen, am besten meditieren. Die Wichtigkeit ist bekannt, die Strategien sind da. Doch an der Umsetzung scheitert es. Ein großes „Sollte“ taucht auf und mit ihm der Widerstand.

ES GIBT KEINE ULTIMATIVE LÖSUNG*

Reines Stress- und Zeitmanagement bringt dich hier nur begrenzt weit. Pausen machen muss gelernt sein, denn es ist mehr als nur "nichts machen". Wie das geht? Das schauen wir uns im Workshop an.



EIN WORKSHOP WÄHREND DER STRESS-PHASE?

Absolut! Denn wir werden so einfache, alltägliche Tools ausprobieren, dass die Workshopzeit selbst zur Selbstfürsorge wird. 2:15h durchatmen - mit Pause, versteht sich.



WAS LERNE ICH?

- Wieso das Mainstream-Konzept von Selfcare einfach nicht funktioniert.
- Wie eine nachhaltige Alternative aussehen kann, die nicht zu neuen Punkten auf der To-Do-Liste wird.



BIST DU DABEI?

*Wir finden auch nicht die no-effort-Lösung, die gibt es nicht. Aber wir finden einen Blickwinkel, der den Druck aus der Selbstfürsorge rausnimmt.

(Neuro-)wissenschaftlich, körperorientiert und kritisch fundiert.



WANN, WO, WIE?

- Mittwoch, 18.01.
- 16:15 - 18:30 Uhr, Treff vor dem SkillsLab in NRP
- Anmeldung: juwa22@protonmail.com