

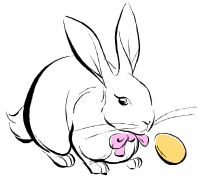
## Schöne Ostern! So werden die Feiertage wirklich erholsam

Feiertage werden von uns oft heiß ersehnt, weil wir da endlich mal mehr Zeit für uns haben. Viel zu oft aber gehen die Tage rum, ohne dass wir wirklich etwas Schönes für uns gemacht haben, und wir sind hinterher kein Stück erholter als zuvor. Dem können Sie gegensteuern, wenn Sie sich einen Plan für die Feiertage machen. Einen Plan, in dem die Dinge vorkommen, die *Ihnen* gut tun!

Auf Seite 2 gibt es einen „Stundenplan“ für die Feiertage. Schreiben Sie als Erstes schon mal das hinein, was Sie bereits zugesagt haben (oder noch zusagen werden). Dazu gehören z. B. Verabredungen mit Familie und Freunden. Überlegen Sie jetzt aber nochmal, wieviel Zeit Sie dafür einplanen wollen. Wirklich ein ganzes Wochenende mit den Eltern oder doch lieber nur einen Tag oder einen Nachmittag? Drei Tage die Enkel nehmen - oder doch besser nur für ein paar Stunden? Und wie sieht es mit Freunden aus? Langes Brunchen oder eine Stunde im Café?

Als Zweites überlegen Sie sich jetzt bitte all das, was Sie gerne für sich tun würden: Joggen, ins Fitness gehen, Ihren Kleiderschrank ausmisten, Blumen auf dem Balkon pflanzen, einen Berg neuer Bücher anschmökern? Malen, schreiben, Fotos am Computer aufarbeiten? Kino, Theater, Konzert? Sofa und ein paar spannende DVDs? Spaziergehen oder einen Kurztrip ins Umland? Endlich mal früh ins Bett? Was würden Sie am liebsten für sich machen?

Verteilen Sie jetzt alle diese Aktivitäten auf die Feiertage. Achten Sie dabei auf die für Sie stimmige Gewichtung von Familie, lieben Freunden und den Dingen, die Sie für sich selber gerne machen möchten. Ich verspreche Ihnen, Sie haben am Ende der Feiertage mehr Energie als vorher!



## Mein Wohlfühlplan für die Osterfeiertage

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
08.00 - 10:00				
10:00 - 12:00				
12:00 - 14:00				
14:00 - 16:00				
16:00 - 18:00				
18:00 - 20:00				
20:00 - 22:00				
22:00 - 24:00				