



Bilder: © Maininstock.adobe.com, © Franz Schödel/Fotografie



Eine Reise zu sich selbst

Die transformative Kräfte des Ortswechsels

Der Frühling markiert einen unübersehbaren Neuanfang in der Natur und kann auch für uns Menschen inspirierend sein und uns dazu ermutigen, neue Energie zu tanken und uns selbst zu revitalisieren. In dieser Zeit des Wandels kann eine Auszeit im Frühling dabei helfen, den Geist zu klären, neue Perspektiven zu gewinnen und uns auf bevorstehende Herausforderungen vorzubereiten.

Da unser Alltag oft von Hektik und Stress geprägt ist, ist es unerlässlich, sich bewusst Auszeiten zu gönnen. Diese kurzen Pausen ermöglichen nicht nur Erholung für Körper, Geist und Seele, sondern bieten auch die Möglichkeit eines Perspektivwechsels. Indem wir uns hin und wieder aus dem Alltagstrott herausziehen, können wir frische Sichtweisen gewinnen, unsere Kreativität beflügeln und letztendlich ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben führen. Unser Körper ist darauf angewiesen, regelmäßige Ruhephasen zu erhalten, um sich zu entspannen und den im Alltag aufgebauten Stress abzubauen. Durch ausreichende Ruhephasen können wir uns von mentalen Anstrengungen erholen, unsere Gedanken sortieren und unsere Emotionen stabilisieren. Dies ist entscheidend, um Burnout, Erschöpfung und anderen psychischen Problemen vorzubeugen. Bewusste Regenerationsphasen helfen, die körperlichen Energiereserven wie-

der aufzuladen und unsere Gesundheit zu erhalten.

Raus aus der Routine

Zudem sind Auszeiten wertvoll, da sie die Kreativität fördern und die Produktivität steigern können. Indem man sich von der täglichen Routine löst, können neue Ideen entstehen und geistige Blockaden aufgelöst werden. Nach einer Pause kehrt man oft mit frischem Elan und neuen Perspektiven zurück. Zudem ermöglichen Auszeiten, Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, um soziale Bindungen zu stärken, die eine wichtige Rolle für das emotionale Wohlbefinden spielen. Regelmäßige Interaktionen können helfen, Beziehungen zu festigen. Darüber hinaus bieten Auszeiten die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Nachdenken über das eigene Leben. Sie ermöglichen es, sich mit den eigenen Bedürfnissen, Zielen und Werten auseinanderzusetzen und persönliches Wachstum zu fördern. Schließlich sind Auszeiten

nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für den Geist und die Seele. Sie bieten die Möglichkeit zur Meditation, spirituellen Praktiken oder einfach nur zum Genießen von Ruhe und Stille, was zu einem tieferen inneren Frieden und einem Gefühl der Zufriedenheit führen kann.

Ortswechsel

Im Alltag verlieren wir uns oft in einem endlosen Strudel von Verpflichtungen, Routinen und Stress, wobei die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit verschwimmen und wir den Haushalt sowie die Anforderungen des sozialen oder familiären Lebens jonglieren. Wenn wir die Erholungspausen gelegentlich mit einem Ortswechsel verbinden, können wir sogar eine Reise zu uns selbst daraus machen. Denn es gibt Momente im Leben, in denen wir spüren, dass unsere Komfortzone zu eng geworden ist oder dass wir uns ein Stück weit verloren haben.

So gern wir Routine und Sicherheit >

Mikroabenteuer

Mikroabenteuer sind kurze, spontane Ortswechsel oder Aktivitäten, die uns aus unserer Routine herausholen und uns neue Erfahrungen ermöglichen. Es muss nicht weit entfernt oder teuer sein – du kannst z.B. deine Mittagspause in den Park verlegen, den Wald am Ortsrand erkunden, eine neue Wanderstrecke in der Nähe begehen oder ein Wochenende im Nachbarort verbringen. Diese kleinen Abenteuer können einen großen Einfluss auf unsere Persönlichkeitsentwicklung haben, indem sie uns aus unserer Komfortzone herausführen und uns neue Perspektiven eröffnen.



Ortswechsel

Suche dir eine Stelle im Wald, an der das Sonnenlicht bis auf den Boden gelangt. Stell dich dort hin und genieße die Wärme. Wechsle dann in den angrenzenden Schatten und spüre den Unterschied. Wechsle mehrmals hin und her. Wenn möglich, schließe dabei die Augen. Kannst du genau spüren, wann du welchen Bereich verlässt?

mögen, kann sie manchmal auch zu einem engen Korsett werden. Ein Ortswechsel kann wie ein Schlüssel sein, der uns daraus befreit.

Dabei muss es nicht gleich das andere Ende der Welt sein, denn man muss nicht weit gehen, um bei sich anzukommen. Für zwischendurch kann es ausreichen, einen anderen Arbeitsweg zu fahren, mal mit der Bahn statt mit dem Auto, mal eine andere Route zu radeln. Oder einen Kurztrip in die nähere Umgebung zu unternehmen – sei es ein Tagesausflug dorthin, wo man noch nie war, ein Wochenend-Workshop in der nächsten Stadt, ein Kochkurs am Lagerfeuer, ein kleines Survival-Abenteuer im Wald...

Bei kleinen Auszeiten in unbekannter Umgebung erhalten wir frische Impulse, können bereichernde Interaktionen erleben und danach mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren. Die Gelegenheit, Neues zu erlernen, uns selbst besser zu verstehen, bisher unentdeckte Facetten unserer Persönlichkeit zu erkunden und Inspiration für unseren weiteren Lebensweg zu sammeln, besteht immer – wir müssen sie nur erkennen. Aber manchmal ist der Anfang von all dem, erst einmal den Kopf frei zu bekommen, ohne jeden Druck, ihn nun gleich mit etwas anderem füllen zu müssen. Einfach nur durchatmen, sich fallen lassen, die Sinne auf spontane Entdeckungsreise schicken.

Veränderung

Um unsere innere Welt wahrnehmen und positiv verändern zu können, ist es hilfreich, vorab eine möglichst bewertungsfreie innere Haltung uns selbst und der Welt

Inspiration für innere Reisen:

Mit dem Kartenset „Acht Samen“ steht dir ein hilfreiches Werkzeug zur Verfügung, um neue Samen der Achtsamkeit, Aktion, Dankbarkeit, Entspannung, Freiheit, Inspiration und Selbstliebe in dein Leben zu säen. Die Karten der Kategorie „Affirmation“ unterstützen dich zusätzlich dabei. Bring mehr Energie, Inspiration und Bewegung in dein Leben. Nutze die Karten als Tages- oder Wochenaufgabe. Du wirst immer die passende Karte ziehen, die du in dem Moment brauchst. Lass dich anregen und überraschen – erlebe dich und dein Leben neu und begib dich auf die Reise zu dir selbst!

<https://waldladen-smartin.de/produkt/achtsamen-karten/>

gegenüber einzunehmen. Um uns mental auf einen neutralen neutralen Ausgangspunkt zu bringen, kann folgende Übung helfen:

„Gehe einen Tag lang so durch die Welt, als würdest du alles zum ersten Mal erleben. Verhalte dich wie ein Entdecker, der alles erstmalig sieht, hört, fühlt, erfährt oder denkt. Und weil alles neu ist für dich, brauchst du nichts bewerten, sondern betrachtest alles so, wie es ist.“

Manchmal ist eine Veränderung der Umgebung genau das, was die Seele braucht.

Wenn wir an einen neuen Ort reisen oder uns in einer neuen Umgebung befinden, ändert sich etwas in uns. Wir sehen die Welt mit frischen Augen und sind offen für neue Erfahrungen.

Dieser Perspektivenwechsel ermöglicht es uns, Dinge aus einer anderen Sichtweise heraus zu betrachten und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Wir können damit innere Blockaden lösen und unsere eigenen Annahmen und Vorurteile hinterfragen. Das macht es möglich, uns für neue

Ideen und Ansichten öffnen.

An einem unbekanntem Ort müssen wir uns neuen Gegebenheiten anpassen, was zunächst unangenehm sein kann, aber auch neue Möglichkeiten für Wachstum und Entwicklung eröffnet. Andere Umgebungen bieten oft neue Reize und Anregungen, die dazu beitragen können, unseren Geist zu beleben und unseren Fokus von alltäglichen Grübeleien abzulenken. In vertrauter Umgebung fehlen diese neuen Reize oft, was es entsprechend

Impulse für einen Ortswechsel

Was darf's sein, wo soll's hingehen?

Herausforderungen bewältigen – hoch in die Berge: Das Wandern in den Bergen kann verschiedene Herausforderungen mit sich bringen, wie steile Anstiege, schwierige Wege und wechselhaftes Wetter. Das Bewältigen dieser Herausforderungen kann das Selbstvertrauen stärken, die Selbstwirksamkeit erhöhen und die Fähigkeit zur Problemlösung verbessern. Kreativität und Inspiration – ab ans Meer: Der Anblick des Meeres und die Schönheit der Küste können inspirierend wirken und die Kreativität fördern. Viele Künstler und Schriftsteller haben sich von der Natur am Meer inspirieren lassen und neue Ideen entwickelt.

Entschleunigung und Regeneration – rein in den Wald: Der Wald ist eine natürliche Umgebung, die Ruhe und Entspannung fördert. Das Grün der Bäume, das Rauschen der Blätter und die frische Luft können beruhigend auf den Geist wirken und helfen, Stress abzubauen.

Naturerlebnisse und Achtsamkeit – raus aufs Land: Dörfer sind oft von Natur umgeben, sei es durch Wälder, Berge, Seen oder Felder. Diese natürliche Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder einfach nur Spaziergehen. Durch solche Aktivitäten kann man eine tiefere Verbindung zur Natur aufbauen, Achtsamkeit praktizieren und im Moment leben.

Kulturelle Vielfalt erleben – in der City: Städtereisen ermöglichen es, verschiedene Kulturen, Traditionen und Lebensweisen kennenzulernen. Durch den Kontakt mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und Lebensstile kann man seinen Horizont erweitern, Toleranz und Offenheit fördern und ein tieferes Verständnis für die Vielfalt der Welt entwickeln. Wofür auch immer du dich entscheidest – jeder Ort birgt einzigartige Gelegenheiten zur Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung.

Auszeit-ABC

Schreibe das Alphabet von A-Z auf und notiere hinter jedem Buchstaben mindestens eine Tätigkeit, die dir guttut und Kraft schenkt. Gönn dir künftig ganz bewusst Auszeiten für die kraftspendenden Tätigkeiten. Wenn du noch einen Schritt weitergehen möchtest, plane Zeitfenster in deinem Kalender dafür ein.

schwieriger macht, den Kopf freizubekommen.

Mit anderen Augen

Ein Ortswechsel erlaubt es uns, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wir sehen die Welt nicht mehr durch das gleiche Objektiv, das wir in unserem Alltag verwenden. Stattdessen erhalten wir eine neue Linse, die es uns ermöglicht, Muster zu erkennen, die zuvor verborgen waren, und Lösungen für Probleme zu finden, die uns belastet

haben.

Auf unbekanntem Terrain öffnen wir uns automatisch für neue Erfahrungen und Eindrücke. Es ist, als hätten wir eine frische Leinwand vor uns, auf der wir ein neues Bild malen können – ein Bild, das nicht von den Begrenzungen unserer gewohnten Umgebung beeinflusst wird.

Auf diese Weise erhalten wir die Möglichkeit, uns selbst neu zu erleben. Wir entdecken Facetten unserer Persönlichkeit, die durch

Hängematte

Das sanfte Wiegen in der Hängematte vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen. Durch die Schaukelbewegung werden Stresshormone reduziert und Endorphine freigesetzt, was zu tiefer Entspannung und Glücksgefühlen führt. Darüber hinaus bietet die Zeit in der Hängematte eine Gelegenheit für Achtsamkeit und Selbstreflexion, was die geistige Klarheit fördert. Gönn dir eine Auszeit in einer Hängematte und erlebe die wohltuenden Effekte selbst!

die Routine des täglichen Lebens unterdrückt wurden. Indem wir uns neuen Herausforderungen stellen und uns in unbekannten Situationen wiederfinden, wachsen wir über uns selbst hinaus und entdecken ungeahnte Stärken und Fähigkeiten.

Unsere Neugierde treibt uns dazu an, die Welt zu erkunden und neue Erfahrungen zu machen. Doch erst der Perspektivwechsel ermöglicht es uns, uns anzupassen und Empathie zu entwickeln. Darüber hinaus kann er unsere Kreativität anregen und uns neue Lösungswege aufzeigen. Ein Perspektivwechsel hat transformative Auswirkungen: Er nimmt Ängste, schenkt Mut und

Bilder: © Marina/stock.adobe.com, © Franzi Schädel Fotografie

Hoffnung, bricht Vorurteile auf und erweitert unseren Horizont. Letztendlich führt uns dieser Perspektivwechsel zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum. Er ist entscheidend für unser persönliches Wachstum und unsere Entwicklung.

Sich selbst entdecken

Eine Auszeit zu nehmen, um sich selbst zu entdecken, kann eine unglaublich bereichernde Erfahrung sein. Es ist wie ein Sprung ins Ungewisse, ein Abenteuer, das uns dazu einlädt, uns von den Ketten der Routine zu befreien und unsere eigenen Grenzen zu überschreiten. Abseits unserer gewohnten Umge-

bung und sozialen Rollen haben wir oft die Möglichkeit, uns von den Erwartungen anderer zu lösen und unsere innere Stimme lauter hören. Durch die Auseinandersetzung mit neuen Erfahrungen und Herausforderungen während eines Ortswechsels können wir unsere eigenen Werte und Prioritäten klarer erkennen. So können wir bewus-tere Entscheidungen treffen und ein erfüllteres Leben nach unseren eigenen Maßstäben führen. Eine bewusste Auszeit – sei es ein Mikroabenteuer oder eine längere Reise, bietet die Möglichkeit, uns selbst auf eine tiefgreifende Weise kennenzulernen und unser persönliches Wachstum zu fördern.

Sie kann zu einer Reise zu uns selbst werden, indem sie uns ermutigt, uns unseren Ängsten zu stellen, neue Perspektiven zu gewinnen und unsere inneren Ressourcen zu mobilisieren.

Ein Ortswechsel ist also mehr als nur eine Veränderung des physischen Standorts. Es ist eine Gelegenheit, unsere Komfortzone zu verlassen, unsere Perspektive zu ändern und unsere Resilienz zu stärken. Durch Mikroabenteuer können wir diese Erfahrungen in unseren Alltag integrieren und auf dem Weg der Persönlichkeitsfindung voranschreiten.



Wegbereiter

Wenn du die Organisation und Planung gerne in die Hände anderer legen möchtest, bieten Bildungsreisen und Workshops eine strukturierte Möglichkeit, deine Reise zu dir selbst anzutreten. In einer neuen Umgebung kannst du dich mit Gleichgesinnten treffen und dich intensiv mit einem bestimmten Thema oder Interessengebiet auseinandersetzen. So kannst du dich voll und ganz auf die Erweiterung deines Horizonts konzentrieren, neue Einblicke gewinnen und deine eigenen Werte und Prioritäten überdenken.

Die bewusste Integration von Auszeiten und Perspektivwechseln ist von unschätzbarem Wert. Durch das Verlassen unserer gewohnten Umgebung und Routinen können wir neue Erkenntnisse gewinnen, uns von festgefahrenen Denkmustern lösen und unsere eigenen Grenzen überwinden. Neue Erfahrungen erlauben es uns, ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Umgebung zu erlangen. Wir entdecken neue Facetten unserer Persönlichkeit, erkennen verborgene Stärken und Schwächen und können unsere Sicht auf das Leben erweitern. Letztendlich wachsen wir mit jeder Auszeit und Reise über uns hinaus und sorgen für ein erfüllteres Dasein.

Manchmal dauert es eine Weile, bis man sich in einem neuen Umfeld wohl fühlt. Sei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, dich langsam an Veränderungen anzupassen. Nimm dir Zeit, Teil davon zu werden. Und genieße deine Auszeit, um bei dir selbst anzukommen. <

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG &
SANDRELLA LITHOXOPOULOS



Jasmin Schlimm-Thierjung

nutzt regelmäßig die heilende Kraft von entspannten Auszeiten als Ausgleich zum Job und der Familie. Als Gründerin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit setzt sie sich mit ihrem Team außerdem für das Bewusstsein der Verbindung von Mensch, Natur und Wohlbefinden ein.

Zusammen mit ihrem Lebensgefährten hat Jasmin Schlimm-Thierjung eine Auszeit-Plattform für Sinn-suchende geschaffen – gemütliche Unterkünfte an Orten in Europa, wo der Mensch im Einklang mit Natur und Umwelt zur Ruhe kommen und Kraft tanken kann.
www.auszeitwohnungen.de

Jasmins Akademie

bietet auch Bildungsurlaube und Workshops an:
<https://waldbaden-akademie.com/bildungsurlaub-reisen/>
Weitere Auszeit-Impulse erhaltet ihr hier:
Facebook: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
Instagram: [deutsche_akademie_waldbaden](https://www.instagram.com/deutsche_akademie_waldbaden)