

## Einfach raus! 10 Auszeit-Tipps für mehr Vitamin N (Natur):

**1** Für Dauergestresste: Gehen Sie mal ohne Handy ins Grüne.  
Machen Sie eine Weile nichts anderes, als einen Schmetterling zu beobachten oder die Struktur eines Blattes zu erfühlen.

**2** Für Autofahrer: Legen Sie sich Turnschuhe ins Auto.  
So nutzen Sie Heimwege vom Job oder Pausen auf langen Autofahrten leichter mal für einen Abstecher ins Grüne.

**3** Für Erlediger: Verlegen Sie Tätigkeiten nach draußen.  
Waschen Sie im Garten ab, putzen Sie auf dem Balkon Schuhe, machen Sie die Steuer auf der Wiese.

**4** Für Städter: Erkunden Sie Ihr Umfeld: Wo gibt es Parks, Wiesen, Baumstümpfe zum Draufsitzen?

**5** Für Nostalgiker: Suchen Sie Kindheitsorte auf, die gute Gefühle auslösen, z.B. einen früheren Kletterbaum.

**6** Für Mittagspäusler: Nutzen Sie Pausen für Spaziergänge, statt immer nur drinnen zu essen.

**7** Für Computer-Arbeiter: Stellen Sie sich alle zwei Stunden mal fünf Minuten ans geöffnete Fenster, atmen Sie tief ein, schauen Sie den Wolken nach.

**8** Für Stubenhocker: Holen Sie sich Pflanzen und Naturbilder ins Büro und in Ihre Wohnung. Hören Sie mit Kopfhörern CDs mit Naturgeräuschen – das entspannt und fördert die Konzentration.

**9** Für Mini-Abenteurer: Packen Sie das Abendessen als Picknick ein und genießen Sie es auf der Wiese, der Parkbank oder am Flussufer.

**10** Für Empfindsame: Legen Sie sich einen Barfußpfad an – mit Kieseln, Moos oder Tannenzapfen. Genießen Sie ihn mit geschlossenen Augen.