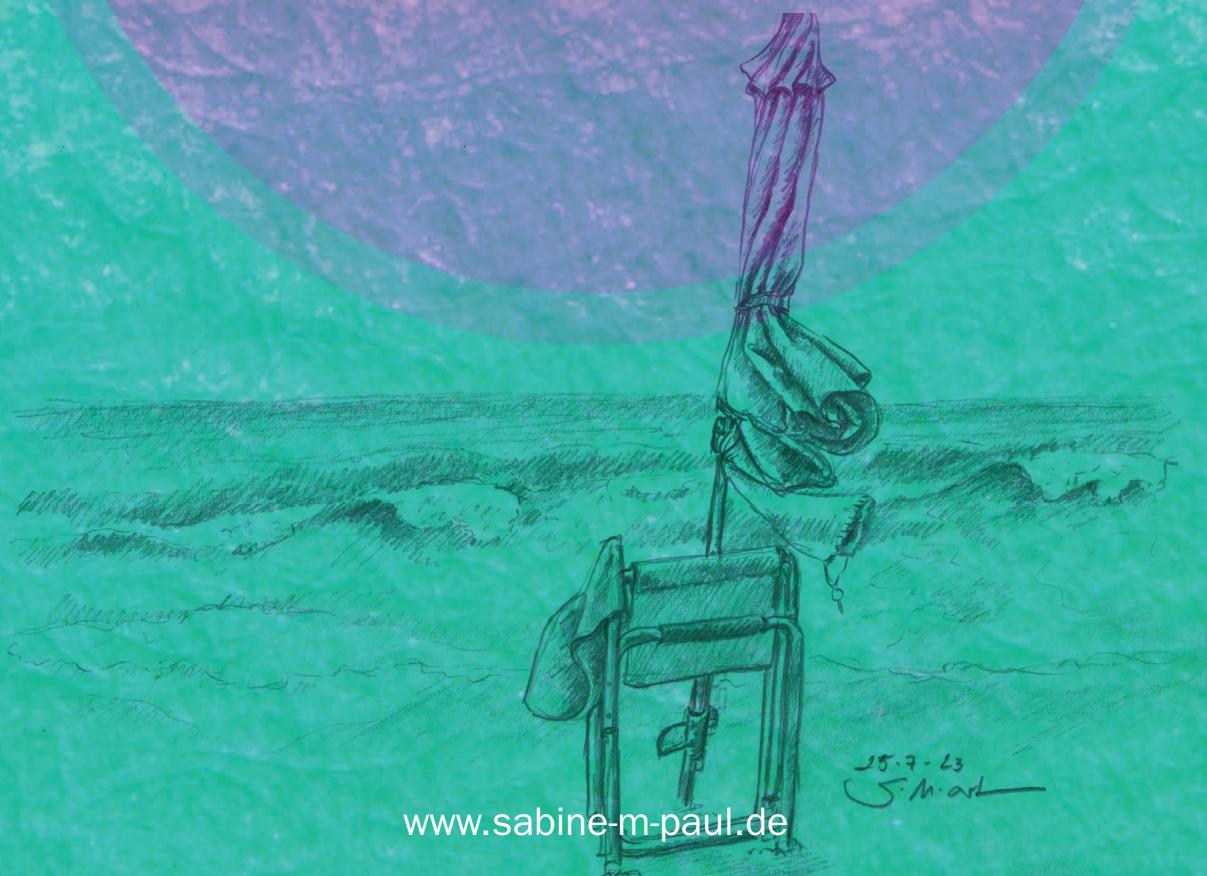


SABINE  
M. PAUL

KÜNSTLERIN  
GRAFIK-DESIGNERIN  
NEUROGRAPHIK TRAINERIN  
& ÄSTHETISCHER COACH

# Workbook

Eine neue Perspektive: Urlaub im Alltag





Damit du weißt, mit wem du es zu tun hast. Mein Name ist

## Sabine M. Paul

Grafik-Design, Illustration und Kunst sind meine Berufung. Aber das ist nur ein Teil meiner Leidenschaft. Mein Herz schlägt für die Gestaltung – nicht nur visuell, sondern auch auf einer tieferen Ebene. Denn für mich ist es nicht nur eine Leidenschaft, sondern eine Mission, die Kunst und das Coaching zu vereinen.

Im Laufe meines Lebens habe ich aus dieser Leidenschaft eine Vielzahl kreativer Tools entwickelt. Doch es geht dabei nicht nur um das Äußere, sondern vielmehr darum, tiefgreifende Veränderungen im Leben zu bewirken. Meine Impulse sollen dazu anregen, das eigene Leben und das Verhalten anderer mit mehr Nachsicht zu betrachten.

Ich möchte insbesondere Frauen ermutigen, neue Perspektiven einzunehmen und ihre Lebensgestaltung bewusst zu reflektieren. Mit meinen kreativen Tools unterstütze ich dabei, Verbindungen zu schaffen und neue Sichtweisen und Blickwinkel zu entdecken.

Lass uns gemeinsam neue Sichtweisen erkunden und deinem Leben eine kreative Richtung geben!

## Neue Perspektive gesucht

Wie fühlt sich dein Leben an?

Fühlst du dich entspannt und glücklich, zumindest überwiegend?

Oder hast du ständig das Gefühl, dass Leid und Druck auf dir lasten, mit wenigen freundlichen oder glücklichen Momenten?

Ist dein Leben eine Anreihung von Pflichterfüllungen, die dir kaum noch Zeit für dich geben?

Bist du abends völlig erschöpft, wälzt dich nachts im Bett hin und her und kommst du in der Früh nur mühsam wieder raus? Denn du weißt genau, dass der nächste Tag wieder so ablaufen wird wie der davor und der davor. Gefangen im Hamsterrad, aus dem du keinen Ausweg siehst.

Du weißt, dass du etwas im Leben ändern musst, damit es dir besser geht und du dich glücklich fühlst?

Der einzige Lichtblick ist der anstehende Urlaub, bei dem du 2 Wochen lang einfach nur deinen Impulsen folgen darfst.

Jetzt stell dir mal vor, dein Leben im Alltag läuft so entspannt und genussvoll ab wie dein Urlaub. Das ist gar nicht möglich, sagst du.

Lass dich auf eine Spielerei ein.

Nimm dir eine viertel Stunde Zeit, mach dir eine feine Tasse Tee und gehe die folgenden Aufgaben durch.

# Dein Alltag

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe deine Alltagswoche auf. Mache dabei für jeden Tag einen Absatz. Schreib genau auf, welche Anforderungen da sind, was du zu tun hast, wen du triffst, welche Eindrücke auf dich einprasseln und welche Gefühle du jeweils hast. Wie sieht dein Morgen aus, wie geht es dir auf dem Weg in die Arbeit, wie sind deine Kollegen, dein Chef ...? Erstelle diese Liste ohne lange darüber Nachzudenken und ohne zu werten. Gib dir dafür 3 Minuten Zeit. Du kannst es in Stichpunkten oder in Sätzen festhalten. Außerdem braucht diese Liste keinesfalls vollständig sein. Diese Übung kannst du jederzeit wiederholen.

Hier ist Platz für deinen Arbeitswoche:

Wenn du mit deiner Arbeitswoche fertig bist, nimmst du dir ein neues Blatt Papier:

## Gib dich der Vorstellung deines perfekten Urlaubs hin

Setze dich dabei ruhig hin, schließ die Augen und stell dir deine wunderbare Urlaubswoche vor. Das kann etwa so aussehen:

Wunderbar ausgeruht springst du morgens freudig aus dem Bett. Erwartungsvoll, was denn dieser Tag wieder für tolle Überraschungen bringen wird. Die Sonne zaubert glitzerndes Morgenlicht, begleitet von Vogelzwitschern und den ersten Geräuschen der erwachenden Stadt. Mit welchen Menschen wirst du dich treffen, welche großartigen Museen wirst du besuchen oder wird es der perfekte Tag am Strand? Vielleicht machst du Urlaub in den Bergen? Geh gedanklich eine Woche im Urlaub durch, male dir aus, wer oder was dir begegnen wird, wie du dich dabei fühlst und welche Emotionen dabei entstehen.

Wenn es dir leichter fällt, dann kannst du dir auch einen besonderen Tag in deinem Leben vorstellen, an dem du dich so richtig gut gefühlt hast. Es könnte ein Tag aus deiner Kindheit oder Jugend sein.

Mach auch hier für jeden Tag einen Absatz. Wenn du fertig bist, dann bleib noch eine Zeit lang in diesem Gefühl. Koste nach, spür in dich hinein, wie es sich im Körper anfühlt. Wo du im Körper die entsprechenden Gefühle hast. Im Bauch, im Herz oder im Kopf. Auch diese Gefühle schreibst du auf.

Dann legst du beide Blätter nebeneinander und vergleichst sie. Was ist im Urlaub sowie im Alltag gleich? Wann bist du unterwegs von Punkt A nach Punkt B? Wann triffst du Menschen, wann hast du Zeit für Ruhe?

## NEU DENKEN

*Hier kannst du deinen Traumurlaub festhalten:*

# Brücken schaffen

Nun wähle dir einen der Punkte aus, beginne mit dem einfachsten und schaffe dir Brücken vom Urlaub in den Alltag.

Ich zeige dir am Beispiel Wege zurücklegen, wie du dabei vorgehst:

Arbeit: Gerade noch die U-Bahn erwischt, der Bus ist wieder im morgendlichen Verkehrswahnsinn stecken geblieben. Fühle mich unter Zeit-Druck und für Frühstück war auch keine Zeit. Jetzt ist die Bahn auch noch steckend voll, Sitzplatz? Pustekuchen, bin froh, dass ich noch hieinpasse. Ich könnte heulen.

Urlaub: Neugierig die Stadt erkunden, dabei staune ich über die Gebäude, entdecke interessante Details. Sehr anregend und motivierend. Versuche stets einen neuen Weg zu gehen, damit ich viele

*inspirierende Eindrücke sammeln kann. Dabei fühle ich mich wie eine Entdeckerin.*

Natürlich weiß ich nicht ob und wie du in die Arbeit fährst, mit dem Auto ist es sicherlich auch kein Vergnügen.

Du brauchst nun ein Blatt mit drei Spalten. In die linke Spalte schreibst du das Alltagserfahrung, die mittlere bleibt frei und in die rechte Spalte kommt dein (fiktives) Urlaubserlebnis.

Nun beginnst du, beides miteinander zu verknüpfen, indem du dir überlegst, wie das Urlaubsfeeling auf den Alltag übertragen werden kann. Wähle Fakten aus, wie zum Beispiel die Zeit: Im Urlaub ist das Gefühl von „alle Zeit der Welt“ im Alltag besteht Zeitdruck. Überlege, wie du diesen Druck aus dem Alltag nehmen kannst. Einen Bus früher nehmen, oder vielleicht mit dem Fahrrad fahren?

Anregende Details entdecken im Urlaub vs. ständig gleicher Trott im Alltag: Nimm auf dem Weg von der Aussteige Station zur Arbeitsstätte jedes Mal einen anderen Weg. Betrachte wie eine Touristin die Häuser und das Leben in den Straßen, mit dem Gefühl, du siehst alles zu ersten Mal. (Ich verspreche dir, du wirst immer wieder Neues entdecken.)

Entdeckerin vs. vollgestopfte U-Bahn: steig eine Station früher aus und gehe den Rest zu Fuß.

Deine Ideen, wie du Urlaubsfeeling in den Alltag bringen kannst, schreibst du nun in die mittlere Spalte. Daraus suchst du dir EINE aus, die du als mit Leichtigkeit umsetzen kannst.

Beginne mit kleinen machbaren Justierungen, mit denen du nach und nach das Urlaubsgefühl auf den Alltag überträgst. Fange mit der einen Sache an, die du am einfachsten umsetzen kannst.

Denn wenn du morgens schwer aus dem Bett kommst und gerade noch rechtzeitig in der Arbeit bist, wird es anstrengend sein, früher aufzustehen. Erst, wenn du diese eine kleine Justierung zu deinem neuen Verhalten gemacht hast, kümmert du dich um die nächste. Setze dich nicht unter Druck und sei nachsichtig mit dir. Es braucht Zeit, bis sich neue Gewohnheiten gefestigt haben.

## Ein kleiner Tipp von mir:

Im Urlaub ist man gewöhnlich gut gelaunt und nimmt negatives leichter und gelassener. Die Menschen sind überall gleich, Deppen triffst du immer. Wenn dir ein Arbeitskollege oder Kunde blöd kommt, versuche dich in deinen Urlaubsmodus hineinzuversetzen, bevor du antwortest. Es braucht ein wenig Übung, doch du wirst sehen, dass dich die Deppen auf der Welt nicht mehr so schnell aus der Reserve locken können.

Ärgere dich nicht, wenn es dir nicht sofort gelingt und du in der aktuellen Situation wie bisher reagiert hast. Lobe dich darüber, dass du anschließend daran gedacht hast. Das ist bereits ein großer Fortschritt.

Diese Übung kannst du auch auf einem großen Blatt anlegen und die einzelnen Punkte mit kleinen Zettelchen anheften. Dadurch kannst du die Zettel schnell neu sortieren oder bereits angeeignete Habits gegen Neue tauschen.

Auf dieser Liste kannst du jedes Mal abherzen, sobald du deine Idee zu Urlaubsfeeling im Alltag umgesetzt hast. Dabei ist nicht wichtig, wie erfolgreich du warst. Belohne dich dass du es probiert hast und motiviere dich zum Weitermachen.

Der lästige Alltag  
Brücken schaffen

Der perfekte Urlaub

Ich wünsche dir  
viel Vergnügen bei  
deinen neuen Habito!

Wenn dir diese Übung gefallen hat  
und du mehr davon möchtest, schau  
doch mal in mein Programm  
**„Sparkling Visions – Musenge-  
küsst“** rein!

[www.sabine-m-paul.de/  
sparkling-visions-musengekuesst/](http://www.sabine-m-paul.de/sparkling-visions-musengekuesst/)

