

<b>Arbeitsagogisches Hilfsmittel</b>			
<b>Titel:</b> Persönliches Timeout: Morgenritual	<b>Thema:</b>  <b>Achtsamkeit</b>	<b>Nr.</b>  1.1	
<b>Ziel:</b> Sich durch ein Zeitfenster nach dem Aufstehen durch Meditation, Dehnungsübungen, Spaziergang oder Jogging gutes tun und den Arbeitstag bewusster antreten.		<b>Methode:</b> Individuelles Vorgehen. Je nach Vorliebe kann die Form des Rituals gewählt und in definiertem Zeitrahmen ausgeführt werden.	
<b>Ablauf:</b> Sich am Morgen gleich nach dem Aufstehen Raum und Zeit nehmen für sich selbst. Bevor Angehörige aufstehen, bevor der Tagesfahrplan beginnt, und Interaktionen starten.  Eine stimmige Form des Tagesbeginns wählen. Dies kann eine Meditation sein, den Körper durch Dehnen wecken oder sich in der Natur einen Spaziergang, ein Jogging oder eine Fahrrad Runde zu gönnen.  Stellen sie den Wecker so ein, dass genügend Zeit verbleibt, um das Ritual ihrer Wahl im gewählten Zeitraum (10 Min. 20 Min. 30 Min. usw.) ausführen zu können, bevor die erste Pflicht, der erste Termin ruft.  Das Timeout am Morgen ist eine einfache, kostenlose und sehr wirkungsvolle Weise, achtsam mit sich selbst zu sein und dadurch achtsamer in unserem Umfeld zu wirken. Es sind kostbare Momente mit sich selbst, die uns für den bevorstehenden Tag nähren.			
<b>Hilfsmittel:</b> Rückzugsmöglichkeit zuhause oder im Aussenraum. Mobilephone, um die Zeiteinheit einzugeben und den Wecker zu stellen. Bequeme Kleidung.			
<b>Quellenangaben und weitere Informationen:</b> Kein Quellennachweis			
<b>Bemerkungen:</b> Im Reinen mit sich selbst sein. Den Tag mit einem nährenden Moment beginnen		<b>Name des Autors:</b> Suzanne Castelberg	