

2



*An apple a day
keeps the doctor away.*

englisches Sprichwort

entnommen aus dem Buch „Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für eine
stressfreie Adventszeit im Betrieb“ (Anne Katrin Matyssek); 12,90 € (in D)
~ mehr unter www.do-care.de ~

Genießen für Fortgeschrittene: Gönnen Sie sich täglich eine Apfelpause!

Zigarettenpausen kennen alle. Was halten Sie zur Abwechslung von einer Apfelpause?

Besorgen Sie abwechselnd einen Sack Äpfel fürs ganze Team. Vielleicht finden Sie sogar eine „alte“ Sorte mit einem unbekanntem Geschmack (zum Beispiel Alkmene, James Grieve, Gloster, Berlepsch oder Holsteiner Cox). Und dann geniießen Sie das Besondere!

Und genießen Sie auch das Genießen, indem Sie zum Beispiel zu sich sagen: „Das hab ich mir redlich verdient, nach dem ganzen Stress in den letzten drei Stunden hier 10 Minuten zu sitzen und diesen Apfel zu essen, wie im Sommerurlaub nach der Bergwanderung.“

Und dann konzentrieren Sie sich auf alles, was Sie wahrnehmen können:

- Spüren Sie die glatte Oberfläche des Apfels?
- Riechen Sie diesen Duft, der von dem Apfel ausgeht?
- Schmecken Sie das köstliche Aroma?

Das ist eine „Pause für Fortgeschrittene“: Voller Genuss und Konzentration.

Dabei vergessen Sie die Arbeit ganz von selbst.

Obendrein tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Und wenn Sie die Pause gemeinsam mit anderen verbringen können, schweißt Sie das zusammen.

Genuss ist erlaubt und macht Sie froh!