



Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Freizeit?

Der Sommer ist zum Greifen nah, bei Manchen von uns stehen wohl Ferien vor der Tür. Wissen Sie bereits, was Sie mit dieser freien Zeit anfangen möchten? Oder lassen Sie Ferien und Wochenenden einfach auf sich zukommen und schauen spontan, worauf Sie Lust haben?

Der Möglichkeiten gibt es viele, vielleicht manchmal zu viele. Schwimmen, wandern, lesen ... eine Stadt besichtigen, ein Museum besuchen, Freunde treffen ... einem Hobby intensiv nachgehen. Wonach ist Ihnen? Was würde Ihnen guttun? Oder vielleicht auch: Wofür reicht das Geld?

Ferien ist Freizeit und Freizeit ist – wie der Name sagt - eine „freie Zeit“. Eine Zeit also, in der ich frei bin zu entscheiden, was ich machen möchte. Freizeit dient auch der Erholung vom Alltag mit all seinen Verpflichtungen. Wie schütze ich mich vor einem zu dichten Freizeit- / Ferienprogramm? Wie geht es mir, wenn Langeweile aufkommt?

Genauso wie eine zu hohe Arbeitsbelastung Stress und Unzufriedenheit auslösen kann, kann auch zu viel freie Zeit - insbesondere, wenn wir diese passiv verbringen - unser Wohlbefinden negativ beeinflussen. Gemäss einer Studie sind Menschen mit 2 – 5 h Freizeit / Tag am zufriedensten. Das Wohlfühl-Mass ist natürlich individuell und hängt auch davon ab, womit wir die freie Zeit verbringen.

Freizeit als kostbare Momente gestalten und geniessen - das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Freizeit mehr Stress wie Erholung bedeutet? Ideen zwar da sind, das Geld dazu jedoch fehlt?

- ✿ Was brauche ich, um vom Alltag abschalten zu können?
- ✿ Wie kann ich loslassen, durchatmen?
- ✿ Wer oder was kann mich unterstützen, Ferien- / Freizeitwünsche zu realisieren?
- ✿ In welchen Momenten gelingt es mir, Inseln der Erholung zu schaffen?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie die freie Zeit als Freiheit wahrnehmen und diese nach Ihren Wünschen gestalten können.