

„Ob spontan zur Musik aus dem Radio oder mit einer Gruppe in einer Choreografie: Tanzen befreit mich einfach immer wieder. Abschalten, ohne nachzudenken, was morgen kommt. Die Sorgen mal beiseiteschieben und mich vollkommen auf die Musik und die Bewegungen einzulassen, tut mir immer wieder gut.“

Maria Sophie Schneider

# MENSCHEN UND IHRE PAUSENRÄUME

Was ist dein Pausenraum?

PAUSEN **RAUM**



Melanie Kaczerowski

E-Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)

Webseite: [www.pausenraum-foto.de](http://www.pausenraum-foto.de)

So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sehen auch unsere Pausenräume aus. Kannst du ganz spontan beantworten, wodurch du im Alltag deine Energiereserven wieder auftankst, und hast auch sofort ein Bild von dir in deinem Pausenraum vor Augen?

Vielleicht ja, vielleicht auch nicht. Und das wäre gar nicht ungewöhnlich, denn viele Menschen haben ihre Kraftquellen lange nicht genutzt, über die vielen Anforderungen des Alltags vergessen, oder sie sind seit der Pandemiezeit kein Selbstläufer mehr.

Hier kommen ein paar Fragen, die dir - ganz unabhängig vom Foto-Projekt - helfen können, deinem Pausenraum genauer auf die Spur zu kommen.

## Fragen zu deinem Pausenraum

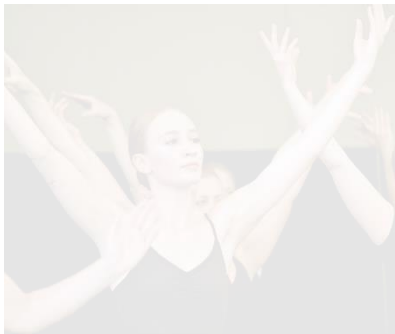
- ⇒ Wobei empfindest du Genuss, Muße, Spaß, Glück, Zufriedenheit, Stolz?
- ⇒ Was machst du mit Herzblut?
- ⇒ Was lässt dich die Welt um dich herum vergessen und versetzt dich in Flow?
- ⇒ Wobei kann dein Kopf abschalten und zur Ruhe kommen?
- ⇒ Wofür lässt du alles andere sofort stehen und liegen?
- ⇒ Nach welchen Erlebnissen oder Tätigkeiten fühlst du dich erholt und gestärkt?
- ⇒ In welchen Situationen merkst du eine deutliche körperliche Entspannung?
- ⇒ Woraus ziehst du Kraft und Energie?
- ⇒ Wie fühlt sich dein „Pausenraum“ grundsätzlich an?

Manche Pausenräume ließen sich in der Corona-Pandemie und den Kontaktbeschränkungen nicht mehr wie gewohnt aufsuchen, zum Beispiel Kurse, Freizeiteinrichtungen, und natürlich einiges im sozialen Miteinander.

- ⇒ Welche alternativen Pausenräume hast du speziell in den letzten Monaten für dich neu gefunden?
- ⇒ Was hat dir geholfen, durch diese anstrengende Zeit zu kommen?
- ⇒ Worauf kannst du (bei dir) immer vertrauen?

- ⇒ Wo findest du trotz der anhaltenden Krisenstimmung Highlight-Momente, auch wenn sie klein sind?
- ⇒ Was lässt dich die Themen zeitweise vergessen? Welche Situationen kannst du trotzdem genießen und was bereitet dir Vergnügen?

Wie sieht ein Foto von dir in deinem Pausenraum aus?



Kannst du in Worte fassen, warum genau dieser Pausenraum dir gut tut?

“...”

## Interesse an deinem Foto?

Dann:

1. Kontaktiere mich und wir tauschen uns über deinen Pausenraum, die Rahmenbedingungen und Möglichkeiten für einen Fototermin aus.
2. Kommt es zu einer Foto-Session, wählen wir anschließend zusammen 1 Foto aus, das für dich deinen Pausenraum widerspiegelt und von mir veröffentlicht werden darf.
3. Während ich mich um das Foto kümmere, versuchst du deinen Pausenraum mit ein paar Worten zu beschreiben. :-)
4. Deine Teilnahme am Projekt inklusive der Nutzung des ausgewählten Fotos ist komplett kostenlos, du hast für einen Fototermin höchstens Fahrtkosten.

Ich freu mich auf deine Kontaktaufnahme!

E-Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)