



# Den Urlaub nutzen: 7 Tipps für ein neues Mindset

*Auf mentaler Ebene ist der Urlaub die beste Zeit, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und Ihr Mindset zu transformieren. Ich verrate Ihnen sieben Tipps, die noch lange nach Ihrer Rückkehr Kraft und Inspiration schenken.*

von GABRIELE WIMPLER

## 1. Tiefes Atmen und Achtsamkeit praktizieren

Nutzen Sie diese Zeit, um täglich ein paar Minuten bewusst zu atmen und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Schließen Sie die Augen, spüren Sie den Atem in Ihrem Körper und lassen Sie jegliche Gedanken los. Diese Achtsamkeitspraxis hilft Ihnen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

## 2. Aufenthalt in der Natur.

Verbringen Sie täglich Zeit im Freien und umgeben Sie sich mit der Natur. Ob am Strand, in den Bergen oder im Wald – die natürliche Schönheit und Ruhe wirken oft Wunder für die Seele und fördern ein Gefühl der Verbundenheit und Gelassenheit.

## 3. Medienkonsum kontrollieren!

Achten Sie darauf, welche Inhalte Sie zu sich nehmen – seien es Nachrichten, Postings auf Sozialen Medien oder in Zeitungen. Begrenzen Sie den Konsum von negativen oder belastenden Inhalten.

## 4. Neue Perspektiven entdecken.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um neue Erfahrungen zu machen und Ihre Perspektive zu erweitern. Sei es durch das Ausprobieren einer neuen Sportart, das Kennenlernen fremder Kulturen oder das Lesen inspirierender Bücher – das Entdecken neuer Horizonte fördert persönliches Wachstum und Selbstvertrauen.

## 5. Zeit für Selbstreflexion nehmen.

Nutzen Sie ruhige Momente, um über Ihr Leben nachzudenken und sich bewusst zu werden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Fragen Sie sich,

**Gabriele Wimpler** ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Trainerin, Speakerin und Autorin. [www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)

was Sie glücklich macht und welche Ziele Sie verfolgen möchten. Selbstreflexion ermöglicht es Ihnen, Ihre Werte zu klären und Ihren Lebensweg bewusst zu gestalten.

## 6. Grenzen setzen und loslassen.

Lernen Sie, Grenzen zu setzen und sich selbst zu respektieren. Sagen Sie „Nein“ zu Dingen, die Ihnen nicht guttun, und lernen Sie, loszulassen, was Sie nicht kontrollieren können. Indem Sie sich von belastenden Situationen befreien, schaffen Sie Raum für positive Energien und persönliches Wachstum.

## 7. Dankbarkeit täglich kultivieren.

Schenken Sie jedem Tag gebührend Anerkennung, indem Sie sich bewusst machen, wofür Sie gerade dankbar sind. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie jeden Tag drei Dinge notieren, die Sie als schön, gut oder hilfreich empfunden haben. Die Fokussierung auf das Positive hilft Ihnen, Ihre Perspektive

zu verändern und Ihre innere Stärke zu stärken. Genießen Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen und nutzen Sie diese Zeit, um Ihr neues Mindset zu kultivieren. Indem Sie diese Tipps in Ihre tägliche Routine integrieren, werden Sie mit einem klaren Geist und einem gestärkten Herzen nach Hause zurückzukehren. ——— **WIB**



**Tschüß, Alltag!  
Ideal, um ein  
neues Mindset  
zu kreieren...**