

01

SANFT STARTEN

- Kein Vollgas am ersten Tag. Gönn dir eine sanfte Landung: Inbox sichten, Überblick gewinnen, bewusst nicht alles wieder vollpacken.
- Sag „Nein“ zu dem, was nicht (mehr) zu dir passt. Weniger ist oft mehr – besonders im August.

02

REFLEKTIEREN & AUSRICHTEN

- Was hat dir gutgetan im Urlaub? Was hat gefehlt? Schreib's auf – bevor es der Alltag übermalt.
- Urlaub ist Chance für Perspektivwechsel: Starte eine neue Routine, auch wenn der Alltag wieder lauter wird.

03

URLAUBSGEFÜHL VERLÄNGERN

- Micro-Abenteuer helfen: Abendspaziergang, Sonnenaufgang, ein Frühstück im Freien. Kleine Auszeiten erhalten deine Energie – und verlängern dein Sommergefühl ganz ohne Koffer.

Lust auf mehr Informationen?

Einfach den QR-Code scannen und
weitere Tipps downloaden!

