

➡️ Tipps_Wie sie sich am besten erholen:

„Sie sind innerlich unruhig, aufgekratzt, nervös und überreizt.“

- **Freizeitgestaltung:** Entspannende Aktivitäten wie Entspannungsübungen, Spaziergänge, Ausdaueraktivitäten mit einem gleichmäßigem Rhythmus über eine längere Zeit.



„Sie fühlen sich missgelaunt und frustriert und werden im Alltag eher einseitig beansprucht.“

- **Freizeitgestaltung:** Aktivitäten, die Ihre brachliegenden Interessen und Fähigkeiten stimulieren, um Ihre einseitige Beanspruchung auszugleichen.



„Sie fühlen sich unausgefüllt und unterfordert.“

- **Freizeitgestaltung:** Etwas Sinnvolles tun, sich neue persönliche Herausforderungen suchen, wie eine neue Sportart, Sprache erlernen oder ehrenamtliches Engagement.



„Sie sind erschöpft und fühlen sich ausgelaugt.“

- **Freizeitgestaltung:** Am besten ausruhen und neue Energien sammeln.

