



«Me time»

age group
18-20



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



0

MICH-Zeit.....	2
Die Bedeutung der MICH-Zeit	2
15 Wege, um Ihre MICH-Zeit" zu finden - und sie zu genießen.....	3
20 tolle MICH-Zeit-Ideen zur Inspiration, wenn Sie etwas Zeit für sich brauchen	4
MICH-Zeit mit iGUIDE	5
MICH-Zeit mit ARTSKUL und ELEVATION	5
Warum es so wichtig ist, eine MICH-Zeit zu haben	6



MICH-Zeit

Die Bedeutung der MICH-Zeit

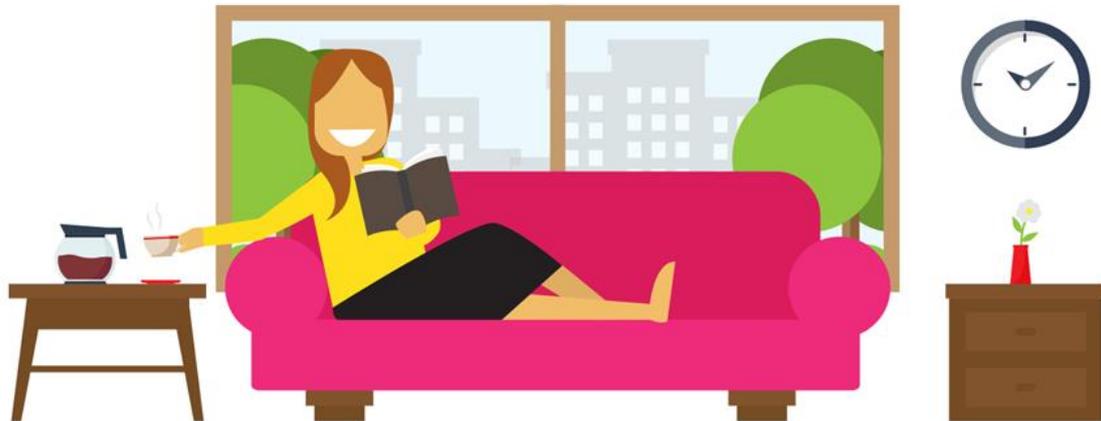


Es geht darum, mit sich selbst präsent zu sein, mit Geist und Körper. MICH-Zeit" ist das bewusste Bemühen, sich eine (dringend benötigte) Auszeit zu nehmen, um die Batterien wieder aufzuladen. MICH-Zeit kann auf unterschiedliche Weise verbracht werden und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Man kann ein Bad nehmen, ein Buch lesen, spazieren gehen, Yoga machen, sich die Haare oder Nägel machen lassen und vieles mehr. Solange Sie mit Ihren Gedanken allein sind und während einer Aktivität Achtsamkeit walten lassen, verbringen Sie erfolgreich eine hochwertige MICH-Zeit.

[Read more...](#)



15 Wege, um Ihre MICH-Zeit" zu finden - und sie zu genießen

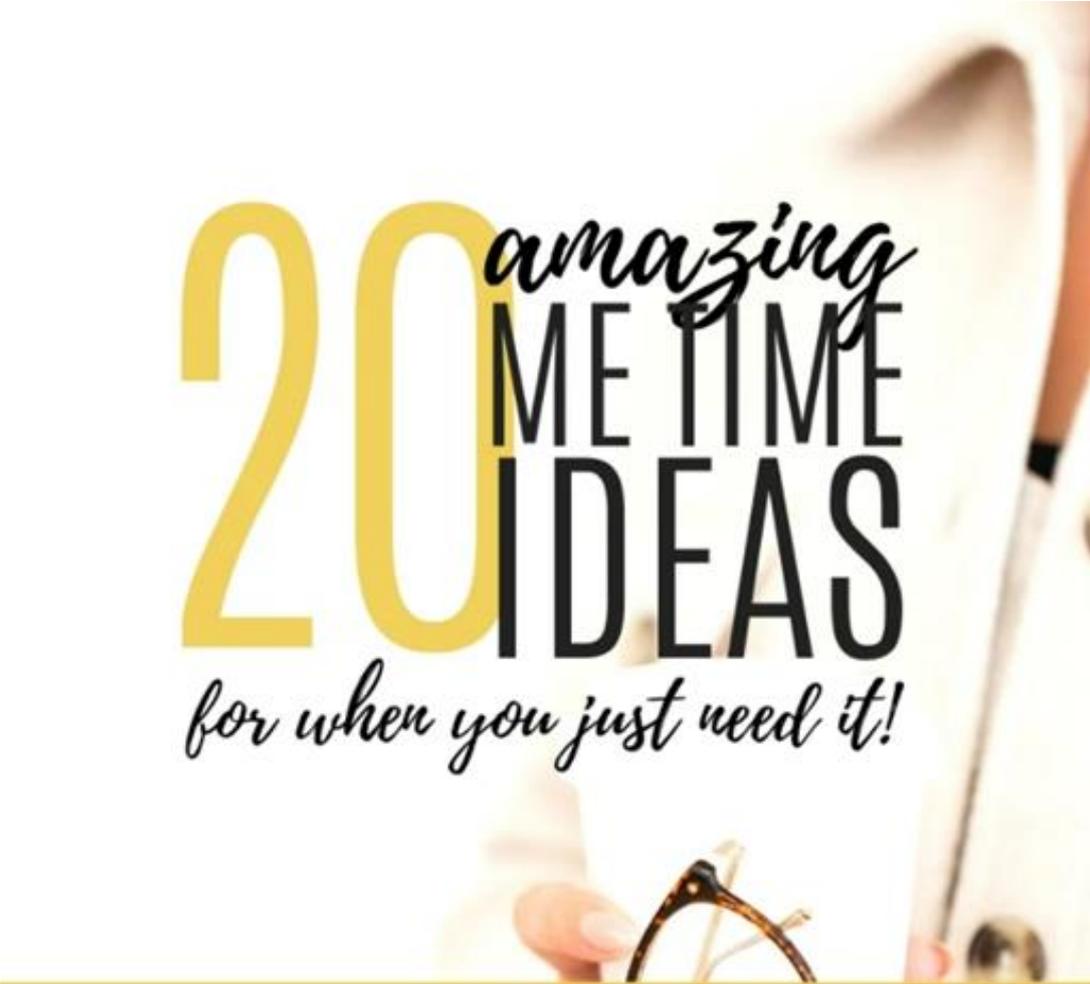


"MICH-Zeit" muss nicht gleich ein ganzer Tag im Spa sein. Es reichen auch ein paar Minuten mitten am Tag, wenn Sie nur diese Zeit haben. Sie können (und sollten!) sich jeden Tag ein wenig Zeit nehmen, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Egal, ob es sich um 20 Minuten oder ein paar Stunden handelt, wir haben eine Liste mit lustigen und schnellen Ideen zusammengestellt, die Ihnen helfen, das Beste aus der Zeit zu machen, die Sie ganz für sich allein haben.

[Read more...](#)



20 tolle MICH-Zeit-Ideen zur Inspiration, wenn Sie etwas Zeit für sich brauchen



20 *amazing*
ME TIME
IDEAS
for when you just need it!

Wenn man zu viel um die Ohren hat, möchte man nur noch ein wenig MICH-Zeit haben. Wenn es Ihnen zu schwierig erscheint, dies in Ihren Zeitplan einzubauen, dann denken Sie noch einmal darüber nach! MICH-Zeit kann Ihnen auf SO viele Arten helfen, dass Sie es sich wirklich nicht leisten können, sie zu verpassen. Sie muss auch nicht viel Zeit in Anspruch nehmen - werfen Sie also einen Blick auf diese erstaunlichen (und einfachen) MICH-Zeit-Ideen, die Sie jetzt zur Inspiration nutzen können - und genießen Sie sie, Sie haben sie verdient!

[Read more...](#)



MICH-Zeit mit iGUIDE



MICH-Zeit kann eine Zeit sein, die man sich selbst widmet, um sich zu entspannen, zu genießen, sich selbst zu reflektieren und zu träumen... Wenn Sie gerne Zeit damit verbringen, zu träumen und insbesondere von Ihrer zukünftigen Karriere zu träumen, könnte das e-Learning-Portal des iGUIDE-Projekts der Schlüssel für Sie sein! Melden Sie sich über den unten stehenden Link an und finden Sie heraus, wie Sie sich selbst bei der Steuerung Ihrer eigenen Karriere unterstützen können: <https://iguideproject.eu/>. Diese interaktive Schnittstelle wurde auf der Grundlage der Prinzipien des selbstgesteuerten Lernens entwickelt und bietet die Möglichkeit, mit Wissen und Informationen reibungslos und sinnvoll zu interagieren!

[Visit e-Learning Portal](#)

MICH-Zeit mit ARTSKUL und ELEVATION



Die Online-Kommunikation hat die Prinzipien, Kontexte und Praktiken des Lernens, der Entspannung und des Vergnügens radikal verändert! Ein großer Teil unserer MICH-Zeit findet online statt, auf unseren Bildschirmen und Geräten. ARTSKUL und das Projekt ELEVATION sind Mikro-Lernprojekte, die thematische Mini-Lernressourcen unterstützen, die das Lernen neuer Dinge und den Erwerb neuer Fähigkeiten fördern und gleichzeitig Spaß machen! Besuchen Sie die ARTSKUL e-Learning Plattform

[Visit ARTSKUL e-Learning Platform](#)

[Visit ELEVATION e-Learning Platform](#)



Warum es so wichtig ist, eine MICH-Zeit zu haben

Wann war das letzte Mal, dass Sie sagen können, dass Sie Zeit für sich selbst genossen haben? Eine Aktivität, die Sie ausschließlich aus eigenem Antrieb heraus getan haben? Keine Ablenkungen, keine kleinen Chats auf Messengern, keine E-Mails oder Instagram-Posts. Nur Sie selbst.

Psychologists say alone time...



Reboots
our brains



Helps us
unwind



Improves our
concentration



Makes us
more productive



Gives space for
self-discovery



Allows time for
deep thinking



Aids in
problem solving



Enhances our
relationships

[Read more...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159