



---

**20**

---

## BLICK IN DIE FERNE

Nimm dir 1–2 Minuten, um aus dem Fenster zu schauen, in die Natur oder einfach in die Ferne. Lasse deinen Blick schweifen und beobachte, was dir ins Auge fällt.

*Welche Gedanken oder Gefühle kommen, wenn ich kurz Abstand von meinem Arbeitsplatz nehme?*