

# Die fast vergessene Kulturtechnik der Pause.

1. Halte deine Handgelenke für 10 Sekunden unter kaltes Wasser.
2. Nutze deinen Geruchssinn und genieße den Duft von Rosmarin und Pfefferminze.
3. Schreibe ein paar Worte mit der Hand, mit der du sonst nicht schreibst.
4. Hör dir die FocusFuture Playlist auf Spotify an.
5. Unterhalte dich mit jemandem über etwas, was dich begeistert und wofür du brennst.
6. Mach mal Pause!