



## erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

6/2025

## Die schöpferische Pause



- Du hast Zeit.  
Eine Liebeserklärung  
an die Pause
- Die schöpferische  
Pause
- Das Element Stille  
in der Erlebnispädagogik
- ZEN – Zuschauen,  
Entspannen, Nachdenken
- Spirituelle Pausen
- Solozeit für Eltern  
in der Natur
- Nach Kurt Hahn –  
Die Sieben Salemer  
Gesetze

**Herausgeberkreis und Redaktion:**

Dr. Barbara Bous, Universität Augsburg, E-Mail: barbara.bous@phil.uni-augsburg.de  
 Prof. Dr. Janne Fengler, Universität Luxemburg, E-Mail: janne.fengler@uni.lu  
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf, M.A.  
 E-Mail: Jagenlauf@t-online.de  
 Prof. Dr. Werner Michl M.A., (V.i.S.d.P.)  
 E-Mail: wm@werner-michl.de  
 Dipl. Sozpäd. Holger Seidel, GFE | erlebnistage, E-Mail: h.seidel@erlebnistage.de  
 Dipl. Sozpäd. Rafaela Zwerger, Zwerger & Raab GmbH, E-Mail: rafaela@zwerger-raab.de

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schöner  
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse redaktion@ziel.org!

**e&l – erleben und lernen;**  
**internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen vereinigt mit der ZfE – Zeitschrift für Erlebnispädagogik,** 1981 von Prof. Dr. phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni Lüneburg) begründet und von ihm und Prof. Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

**Herausgeberbeirat:**  
 Martin Adler, Enschede; Peter Alberter, Regensburg; Rainald Baig-Schneider, Wien; Kurt Daschner, München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Nürnberg; Jürgen Einwanger, Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Hendrik Hadlich, Chemnitz; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule Hildmann, Bad Brückenau; Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern; Prof. Dr. Jutta Kessler, Mainz; Willi Kisters, Nijmegen; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Dr. Gunnar Liedtke,

Hamburg; Christine Mangold, Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof. Dr. Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsburg; Dr. Paul Rameder, Wien; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz, Augsburg; Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg; Astrid Weber, Gauting; Stefan Westhäuser, Kassel; Prof. Dr. Gerhard Zimmermann, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:**

6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft), 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 69,–. Einzelhefte € 11,–/€ 22,–. Alle Preise zzgl. Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für Abo-Zahlungen darauf zu achten, dass der genaue Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankgebühren müssen wir der Rechnung wieder aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77. E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 14, gültig ab 01.01.2024

ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; Sitz der Gesellschaft ist Augsburg, HRB 16859; Geschäftsführende Gesellschafter: Alex Ferstl, Michael Rehm; USt-IdNr. DE 199299854

**Layout, Satz und Grafik:**

FRIENDS Menschen Marken Medien  
[www.friends.ag](http://www.friends.ag)

**Druckerei und Lieferanschrift für Beilagen:** ACmedienhaus GmbH, Ostring 13, D-65205 Wiesbaden-Nordenstadt

**Gendering:**

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein Anliegen. Wir verwenden daher das substantivierte Partizip, die Nennung beider Geschlechter oder das Gender-\*.

**Abonnent\*innenbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&l – erleben und lernen, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77, E-Mail: e-und-l@ziel.org

**Copyright** © 2024, ZIEL GmbH, Augsburg:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg. Beiträge, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.

**Zitievorschlag:** Michl, W. (2025). Die Schöpferische Pause. (e&l – erleben und lernen 6, Themenheft). Augsburg: ZIEL-Verlag.

**Fotos:** Von den Autoren und Autorinnen (außer anders gekennzeichnet).

Titelbild: Rafaela Zwerger

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:** Der Abonnementauflage liegen Prospekte der HHB Versicherungsmakler, der CVJM Hochschule und der AKN GbR bei. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

## Weitere zum Heftthema passende e&l-Titel:

Bestellung unter [www.e-und-l.de](http://www.e-und-l.de)



Auf der Suche nach anderen Inhalten?  
 e&l hat in über 25 Jahren so ziemlich jedes für die Erlebnispädagogik relevante Thema behandelt. Lass Dich überraschen, welche Artikel-Schätze wir haben!

Neugierig? Suche hier nach Themen:  
[www.e-und-l.de/suche](http://www.e-und-l.de/suche)



2/2019



6/2014



2/2007



## Die schöpferische Pause

Etwa ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Geschätzt weitere zehn bis zwanzig Prozent verbringen wir wartend auf Bahnhöfen und in Zügen, im Stau auf der Autobahn oder im Stau am frühen Freitagnachmittag, im Flughafen, in der Arztpräxis oder im Biergarten – aber dort lässt es sich aushalten. Dazu kommen noch Frühstück, Mittag- und Abendessen, Parties, Raucherpausen, tiefe Gespräche oder Alltagstratsch und gesetzliche Pausen.

Die rituellen Pausen werden meistens von Religionen vorgegeben (der Sabbat, der Sonntag, die ruhige Zeit, die Fastenzeit) und von den Schweigorden, wie den Trappisten, kultiviert. Der Theologe Johann Baptist Metz hat die kürzeste Definition von Religion geliefert: die Unterbrechung.

Wir wissen und fühlen vor allem, dass Zeit sich bündelt, dehnt und manchmal stehen bleibt.

„Geh weiter, Zeit, bleib steh,  
dua ma den Gfalln, dua net vergeh!  
Geh weiter, Zeit, bleib steh,  
wart bloß a bisserl, 's waar grad so schee!“

fordert der bayerische Mundartpoet Helmut Zöpfl. Gottfried Benn, einer der größten Dichter des 20. Jahrhunderts, bringt es noch besser auf den Punkt:

„Astern – schwälende Tage,  
alte Beschwörung, Bann.  
Die Götter halten die Waage  
Eine zögernde Stunde an.“

1921, also vor mehr als hundert Jahren, hat der Reformpädagoge Fritz Klatt den Begriff der „schöpferischen Pause“ geprägt und damit die Pädagoginnen und Pädagogen vom schlechten Gewissen erlöst. Wir wissen aus der Gehirnforschung – ehrlich gesagt haben wir das schon vorher gewusst –, dass Wissen sich setzen und verarbeitet werden muss, auch im Schlaf, um nachhaltig Menschen zu beeinflussen. Erlebnisse müssen reifen, werden abgespeichert und abgerufen, wenn die Zeit gekommen ist. Das erlebnis- und handlungsorientierte Lernen braucht die Langsamkeit und die schöpferischen Pausen, um Gelerntes wirksam zu verankern. Sie braucht die Pause auf dem Berggipfel, die Stille des Schweigens in der Höhle, die Ruhe des Waldes, die Auszeit in der Wildnis. All diesen Spuren gehen wir in diesem Heft in vielen Variationen nach. Unser Dank geht an alle Autorinnen und Autoren. Diese Ausgabe erscheint in der sogenannten „Stille Zeit“, die meistens noch recht hektisch ist und sich erst nach den Feiertagen entfaltet.

Wir wünschen eine genuss- und erkenntnisreiche Lektüre, eine ruhige Zeit zum Ausklang des Jahres und einen gelungenen Einstieg in das Jahr 2026.

Werner Gell Jutta Leyfer Holger Sill  
Michael Jägerlauf Sigrid Seifert  
Barbara Bong R. Zweig

### akzent

Seite 4	Thea Herold Du hast Zeit. Eine Liebeserklärung an die Pause
Seite 7	F. Hartmut Paffrath Die schöpferische Pause
Seite 12	Rafaela Zwerger und Reinhard Zwerger Das Element Stille in der Erlebnispädagogik
Seite 16	Rüdiger Gilsdorf ZEN – Zuschauen, Entspannen, Nachdenken
Seite 18	Albin Muff und Horst Engelhardt Spirituelle Pausen
Seite 22	Karina Falke Solozeit für Eltern in der Natur
Seite 24	Ulrike Niederhofer Nach Kurt Hahn – Die Sieben Salemer Gesetze

### vip – impuls

Seite 25	Verstärkung im e&l Herausgeberbeirat
----------	--------------------------------------

### praxis

Seite 26	Claudia Müller und Andrea Meitinger Waldbaden – das Grün, das erdet und heilt
----------	--

### service

Seite 33	Rezension
Seite 35	Kleinanzeigen

## e&l-Jahresinhaltsverzeichnis

Das Jahresinhaltsverzeichnis von 2025 finden Sie hier zum Download:

[www.e-und-l.de/jahresinhaltsverzeichnisse](http://www.e-und-l.de/jahresinhaltsverzeichnisse)

# Du hast Zeit. Eine Liebeserklärung an die Pause

von Thea Herold

Das moderne Leben verläuft nonstop. Amazon wird nie müde, Facebook ist immer wach, Schichtpläne laufen rund um die Uhr. Aktuelle Home-Office-Strukturen lassen die alten Grenzen von Arbeitszeit und Feierabend zerfließen. Wir sind fast ohne Pausen zu erreichen. Aber wir sind nicht nur Leistungsmenschen, sondern auch Pausenwesen. Und wir ticken noch immer im Takt der inneren Uhren und nicht im Rhythmus des 24/7-Zeitgeist.

Es ist unbestreitbar: Die Pause gehört zu unserem Leben. Es geht gar nicht ohne sie. Zeit für Pausen, das heißt aber viel mehr als Urlaub, Ferien, Feierabend. Wirklich persönlich passende, stabile Pausengewohnheiten im Alltag bringen oft mehr als teure Wellness-Wochenenden oder exklusive Off-Zeiten: Muße, Besinnung, Gesundheit, neue Kraft, Gedankenfrische, Wohlbefinden.

Ich bin davon überzeugt, das es Zeit ist für eine neue Pausenkultur. Im Buch „Du hast Zeit“ (Herold, 2018) wurde meine Liebeserklärung an die Pause am Beispiel eines persönlichen Tagebuchs niedergeschrieben. Nachfolgend ein gekürzter Auszug.



## PAUSE hat Wert

Pausen sind keine Schwachstellen im Kalender, sie gehören in den Rhythmus des Lebens. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, nach angestrengten Arbeitsstunden mit hoher Konzentration ganz bewusst Pausen zuzulassen. Unterschätzen Sie auch nicht die kleinen Pausen, die kurzen Auszeiten, Atempausen oder den Zauber der darin liegt, einen Moment lang am Tag zu träumen.

Auch eine kleine Fantasiereise kann helfen, wieder frische Kraft zu tanken. Erinnern Sie sich an Orte, die Ihnen guttun. An Menschen, mit denen Sie gern zusammen sind. An Musik, die Sie in einem wunderbaren Moment gehört haben.

Um eine gute Pause zu erleben, braucht es keine teuren, exotischen Einmal-um-die-Welt-Reisen. Das kann natürlich ein Höhepunkt sein, wenn Sie davon träumen. Aber vergessen Sie nie: wir pausieren täglich. Spätestens beim Schlafen – nicht nur beim Jahresurlaub. Und wenn Sie diese täglichen Pausen ganz bewusst wahrnehmen, dann werden sie gewohnte, vertraute, kurze Unterbrechungen, die uns gut tun.

Und scheuen Sie nicht, Pausenzeit auch so zu benennen. „Ich mache mal kurz Pause“ – das kann auch ein Versprechen sein, bald wieder mit aufgetankten Kräften zurückzukehren.

## AUSZEITEN planen

Doch wie sieht es aus beim Planen einer Pause für den Tag, für die Woche, für das Jahr. Meist „planen“ wir unsere Leistungs-

zeiten, unsere Termine und Pflichten. In einer Leistungsgesellschaft werden wir von kleinauf an trainiert. Doch gerade bei vielen verschiedenen Terminen braucht es Inseln der Ruhe. Sorgen Sie für Zeitpuffer während des Tages.

Und machen Sie Pausen nicht nur am Arbeitsplatz. Nutzen Sie terminliche Zwischenräume so oft es geht, um nach draußen zu gehen. Organisieren Sie Meetings bei geeignetem Wetter einfach mal unter freiem Himmel. Erleben Sie Zeit draußen und tanken Sie Tageslicht, so oft es geht. Versuchen Sie, mehr als bisher, an der Luft zu sein und vergessen Sie nicht, dass wir uns auch dann mehr körperlich bewegen, wenn wir nicht immer die bequemste Transportvariante wählen. Vielleicht fahren Sie bald mehr Rad und weniger mit dem Auto.

Oft verlieren wir dabei weniger Zeit, als wir denken. Aber wir gewinnen enorm viel. Planen Sie Ihre „Pause to go“ – lassen Sie sich Zeit, um eine Station eher auszusteigen oder einen Park als Zwischenstation für den Weg durch die Stadt mit einzuplanen als kleine Auszeit unterwegs.

## MIT DER INNEREN UHR arbeiten

Hören Sie auf die Signale der inneren Uhren und leben Sie so gut es geht mit ihnen inneren Rhythmen und weniger dagegen. Lernen Sie, sich als die chronorhythmische Persönlichkeit zu sehen, die Sie sind: Neutraltyp, Morgentyp oder Abendmensch. Respektieren Sie, so gut es möglich ist, Ihre „biologische Nacht“. Sehen Sie nicht allein nur auf die Pflichten des Tages, sondern auch auf die intuitiven Chancen. Beachten Sie Ihren persönlichen Chronotyp, denn er ist ein stark wirkendes Individualisierungsmerkmal. Nehmen Sie auch die chronobiologischen Besonderheiten anderer Menschen hin. Wir sind und bleiben sehr verschieden, auch in Bezug auf unsere Vorlieben beim Thema Pause.

Morgentypen lehnen sich abends gern eher zurück. Abendtypen agieren am Abend noch einmal mit voller Kraft.

## **IMMER WIEDER – Machen Sie sich das Entspannen zur Gewohnheit**

Jeden Tag ein bisschen für die Pausenkompetenz zu üben, ist hilfreicher als die eine große Anstrengung, alles anders machen zu wollen. Deren Wirkung ist oft schnell wieder verpufft. Entspannen Sie sich immer wieder. Wenn es erforderlich sein sollte – auch jetzt in diesem Moment. Beachten Sie, dass ein gelassener Umgang mit Stresssituationen ein Übungsthema für das ganze Leben ist. Gelassen zu sein fällt übrigens niemandem in den Schoß. Praktizieren Sie etwas, das zu Ihnen passt. Entspannungstechniken wirken, wenn man sie regelmäßig anwendet: Atemmeditation, Achtsamkeitsschule, Tai Chi, Muskelrelaxation nach Jacobson ... Finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht, schon wenn Sie daran denken, und dann fangen Sie einfach an. Praktizieren Sie es einfach immer, wenn es geht. Auch zehn Minuten Spazierengehen oder drei achtsame Atemzüge sind oft von großer Wirkung.

## **MEDIENDIÄT – Schalten Sie ab und bleiben Sie ab und zu analog**

Verlassen Sie ab und zu und ganz bewusst die digitale Welt. Wir Menschen sind Teil der Natur, das dürfen wir nicht vergessen. Machen Sie Pause mit allen Sinnen, beobachten Sie draußen die Veränderungen der Jahreszeiten, riechen Sie die Luft im Wald, besuchen Sie Bäume im Park. Jeder Moment, voll in Gegenwart und achtsam erlebt, erholt uns. Sehen Sie hinauf in die Wolken. Ein Aufenthalt am Meer, der Rundgang um einen See, eine Wanderung in den Bergen, Zeit im Garten. Wohin Sie der Weg auch führt, verlassen Sie ab und an die Verbindung zur digitalen Welt, ruhen Sie aus und erlauben Sie sich Pausen von Google, Zalando, von WhatsApp, E-Mails und SMS. Und wer selbst für sein „digital detox“ das Smartphone braucht, kann es sich sogar zum Komplizen machen. Aber sicher ist sicher – man kann das Gerät ganz schlicht und einfach auch ausschalten. Es geht ja danach wieder an.



Bild: AdobeStock/Sonja

## **FRAGMENTIEREN SIE WENIGER**

Konzentrieren Sie Arbeitsabläufe, bündeln Sie Themen und bleiben Sie konzentriert bei einer Sache. Auch wenn im modernen Alltag viele Anliegen und Aufgaben simultan nebeneinander laufen, wir können oft weniger impulsiv reagieren, als es scheint. Immer wieder die Gedankenbögen zu unterbrechen, ist nicht nur ineffektiv sondern mindert auch die Konzentration. Wenn Sie Arbeitsfelder wechseln, atmen Sie kurz durch. Machen Sie eine kleine Atempause. Teamwork funktioniert im Team, aber manchmal hilft einfach auch, eine freundliche Ansage gegen Ablenkung und Zwischenrufe zu machen.

## **FINDEN SIE IHR RITUAL**

Kleine Rituale sind Inseln organisierter Geborgenheit, und seien sie noch so klein. Nichts ist „zu profan“: Blumen wässern, kleiner Pausenspaziergang, achtsamer Blick auf ein besonderes Foto, auf eine Urlaubskarte etc., auch „digitale Pausenbilder“ erinnern uns.

Rituale sind unsere ganz persönlichen Klinken an den Türen der Zwischenräume. Sie geben uns Halt, entspannen, bringen uns wieder, halten uns in Balance. Rituale können sich übrigens ändern. Manchmal entdeckt man auch altvertraute Rituale wieder. Hören Sie ganz auf Ihr Gefühl und wenn eins passt, dann bleiben Sie dabei.

## **NEUES macht Freude**

Es ist erstaunlich, wie sehr wir intuitiv nach einer guten Balance zwischen Vertrautem und Abwechslung suchen. Pausen geben uns dafür die Chance. Üben Sie, Neues zu denken, Neues zu entdecken, Neues zu

erleben oder sich auch auf neue Weise zu entscheiden – auch im Bezug darauf, wie Sie Ihre eigenen Pausen bewerten.

Und: Schlafen Sie eine Nacht darüber, wenn Sie Wichtiges zu entscheiden haben. Geben Sie sich Zeit beim Leben mit dem „unermüdlichen Netz“ und im „24/7-Zeitgeist“. Wer Neues ausprobiert, taucht übrigens gern mal ab.

## **ZIEHEN SIE (sich) UM**

Haben Sie „Feierabendgarderobe“? Steigen Sie symbolisch oder ganz wörtlich abends aus den Arbeitsschuhen? Nutzen Sie vielleicht die Umkleidekabine im Fitnessstudio auch mental als „Wechselstation“? Wählen Sie besondere Kleidung aus bei einem besonderen Anlass?

Es kann eine gute Unterstützung sein, um uns Pausen sichtbarer zu machen, wenn wir uns dafür einfach mal umziehen. Sportpausen erfordern das meistens sowieso. Das kann sogar Spaß machen und hilft behutsam dabei mit, nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere zu signalisieren: Die Pause ist jetzt! Auch kleine Ortswechsel wirken oft unterstützend.

## **FINDEN SIE „Pausen“-FREUNDE**

Gemeinsam machen Pausen mehr Spaß. Haben Sie schon Ihre Kaffeekränzchen-Runde, den Quiz-Kreis oder die Tai Chi-Gruppe gefunden? Gründen Sie eine Wandergruppe, werden Sie Teil einer Chorgemeinschaft, besorgen Sie sich ein Theaterabo oder klingeln Sie einfach mal wieder beim freundlichen Nachbarn. Hauptsache, Sie nehmen sich ganz bewusst Zeit füreinander. Sie müssen nicht „quality time“ dazu sagen. Pause machen geht

am besten ohne zielführende Absichten. Der Mehrwert einer Pause stellt sich von selber ein.

Erfahrene Pausenfreundschaften wissen das, sie treffen sich immer wieder und verlieren sich aus gutem Grund nicht aus den Augen. Manchmal bleiben sie dann über Jahrzehnte in Kontakt. Fünf Minuten sich einander wirklich achtsam zuzuhören, das ist oft ein kostbares Geschenk.

### PAUSENORTE finden oder bauen

Suchen Sie gute Orte für Ihre Lieblingspausen oder erschaffen Sie sich welche. Urbanes Leben bedeutet oft wirklich Stress. Hohe Flexibilität und ständige Erreichbarkeit gehen an die Kräfte. Wir brauchen die inneren Tankstellen. Vielleicht malen Sie diese wie auf mentale Landkarten ein, damit Sie für den Bedarfsfall einer Pause leichter hinfinden. Das kann ein Garten, ein Park, eine Wiese sein, ein Sessel, ein Bett, ein Bänkchen auf dem Balkon. Es hat mit äußerer Pracht überhaupt nichts zu tun, ob ein Pausenort wirkt.

Und nicht zuletzt: In jedem Moment können Sie sich auf ihn verlassen – auf Ihren bewussten Atem. Drei Sekunden Atempause sind der beste Pausenort des Lebens. Tief aus und tief ein. Damit ist oft schon viel gewonnen.

### FEIERN SIE die Feste so, wie sie fallen

Auch die Festtage und Feierlichkeiten sind wichtige Pausen vom Alltag und markieren für uns besondere Höhepunkte im Leben. Weihnachten oder Ostern, Hochzeiten oder Taufen, runde Geburtstage oder andere Familientraditionen können aber auch zu noch mehr Leistungsstress führen. Machen Sie Pause von Idealvorstellungen,

überfrachten ein Fest nicht mit Erwartungen, die vielleicht gar nicht Ihre sind. Man kann, aber man muss nicht automatisch alle Familienbräuche übernehmen, wenn sie sich überlebt haben. Tun Sie Ihnen aber gut, setzen Sie gern und bewusst diese Traditionen fort und pflegen Sie sie weiter. Leben Sie ihren Kindern und Enkeln vor, wie schön eine Balance ist zwischen „sich mal anstrengen“ und „sich danach ausruhen“.

Feiern Sie das Leben!

### Literatur

Herold, T. (2018). Du hast Zeit. Eine Liebeserklärung an die Pause. Berlin/ Kassel: Siebenhaar Verlag.

### Autorin

Thea Herold ist Autorin und Mitgründerin der Schlafakademie Berlin und Geschäftsführerin der Deutschen Stiftung Schlaf. Das Buch „Du hast Zeit – Liebeserklärung an die Pause“ von Thea Herold erschien 2018 im Siebenhaar-Verlag, Berlin. Kontakt: [www.schlafakademie-berlin.de](http://www.schlafakademie-berlin.de); [www.schlafstiftung.de](http://www.schlafstiftung.de).



[didacta-messe.de](http://didacta-messe.de)

**didacta**  
die Bildungsmesse

**Save the Date!  
Köln, 10.-14. März 2026**

**Alles im Wandel.  
Bildung im Fokus.**

Ideeller Träger  
**didacta**  
Verband der Bildungswirtschaft

Schirmherrschaft  
Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Veranstalter  
**koelnmesse**