

Faul sein ist kreativ

Nur wer faul sein kann, ist kreativ. So fasst es das Zukunftsinstitut aus neueren Studien-Erkenntnissen zusammen. Denn im Leerlauf – zum Beispiel zu Hause nach der Arbeit unter der Dusche – kommen uns die besten Ideen. Untersuchungen zeigen, was wir insgeheim wissen: Kreativität findet selten am Arbeitsplatz statt. Hirnforscher gehen davon aus, dass Geistesblitze durch chemische Botenstoffe ausgelöst werden. Und die Ausschüttung dieser Stoffe ist von unserer Gefühlslage und unserer Umgebung abhängig. Die „Faulheit der Pause“ darf nicht als Stillstand verstanden werden, sondern als Aufladen des Bewusstseins. Aber: Faul sein will gelernt sein. Der Arbeitsalltag zeigt, dass wir oft selbst unsere größten Gegner sind. Studien belegen, dass zu wenige Pausen gemacht werden oder aus mangelnder Achtsamkeit einfach vergessen werden. Ein Grund dafür, warum es selbst Apps wie Time Out gibt, die einen an das Pausemachen erinnern. Und Pausemachen heißt, sich aus dem Multitasking herausnehmen – essen und gleichzeitig telefonieren und Emails checken, ist da kontraproduktiv. Der Mensch ist nicht fürs Multitasking gemacht – unser Hirn kann das einfach nicht leisten,

so eine Untersuchung der Universität London. Multitasking führe sogar zu einem Rückgang des IQ. Sich konzentrieren, achtsam bleiben, aber auch die Muße suchen ist daher ein wichtiger Zugang zu Kreativität.

Quelle: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/faulheitsprinzip-die-hohe-kunst-des-produktiven-nichtstuns/>

Zum Pausemachen, sich Zurücklehnen und Entschleunigen ist ein Magazin wie **daheim** wie geschaffen. Mit seiner Anmutung führt das Magazin gleich in eine entspannende Auszeit. Anregungen, kreativ zu werden, sind da mit eingeschlossen. Die Leser von **daheim**, bringen es in ihren Leserbriefen immer wieder zum Ausdruck, **daheim** gibt ihnen viel Inspiration. Und was Sie in diesem Umfeld und in dieser Rezeptionssituation platzieren, wird mit dieser Entspannung höchst positiv aufgenommen.

Wir freuen uns auf Ihren Auftritt in **daheim**.

Weitere Infos zu **daheim und den kommenden Themen finden Sie auf der Rückseite.**

Deutschlands schönste Seiten - jetzt noch schöner



Das Magazin **daheim** zeigt seit 2005 in einzigartigem Auftritt die schönsten Seiten Deutschlands. Es spricht Generationen übergreifend alle an, die sich für ihr Land und ihr lokales Umfeld interessieren und engagieren. Und das werden immer mehr - „Heimat“ ist ein echter Zukunftstrend.

Optisch und inhaltlich ist das Magazin eine Anleitung, Deutschland und seine vielfältigen Facetten intensiv zu erleben. Opulente Bilder sorgen für viel Emotion. Das Thema Heimat ist vielschichtig. Heimat entsteht aus Erlebnissen, Begegnungen mit Menschen und Orten. Vor allem ist Heimat eines: ein gutes Gefühl. Und darauf, dass **daheim** dieses gute Gefühl vermittelt, kann auch Ihre Werbebotschaft bauen.



daheim – Lesegenuss und Mehrwert:

Mehr Deutschland erleben in den daheim EXTRAs

In den Extras werden spezielle Landschaften und Themen großzügig behandelt. Opulente Landschaftsporträts. Großformatige, emotionale Bilder. Interessante Geschichten über Land, Leute und ihre besonderen lokalen Themen und Aktivitäten. All das sorgt für viel Lesegenuss.

Mehr Themenvielfalt - gut sortiert in Rubriken

Regionen, Städte, Sehenswürdigkeiten neu entdecken ist das Eine. In den fest verankerten Rubriken **Land & Leute**, **Haus & Hof**, **Natur**, **Freizeit** und **Grenzenlos** finden die Leser zudem auf den Punkt, was sie suchen und viel Inspiration.

Mehr Service und Tipps

Infokästen mit Informationen zu Öffnungszeiten, Kontakt-, Anreise- und Übernachtungsmöglichkeiten, Tipps zu Sehenswürdigkeiten und Restaurants. Dieser Service wird ausgiebig genutzt.

In 2019 hat die daheim-Redaktion diese Themen im Blick:

Reisen zwischen Alpen und Nordsee, Essen & Trinken regional, Wandern & Radfahren mit Ausflugstipps, Gärtnern, Basteln & Dekorieren.

Die nächsten erreichbaren Ausgaben für Ihre Insertion:

Ausgabe 2019	Anzeigen Termin	DU-Termin	daheim beim Leser im Haus
Jan- Feb	22.10.18	31.10.18	07.12.18
Mär-Apr	28.12.18	07.01.19	15.02.19

Anzeigenpreis 1/1 Seite: 10.150,- Euro

Ihr Kontakt zu **daheim**:

Antje Specht | Fon +49 211 5 58 56 14

E-Mail: antje.specht@regioales-solutions.de