



DEINE GUIDE FÜR MEHR INNERE RUHE

Praktische Tools für herausfordernde Tage

1. Atemregulation – dein schnellster Ruheanker

- 4 Sekunden einatmen
- 4 Sekunden halten
- 6–8 Sekunden ausatmen

5–8 Wiederholungen bringen dein Nervensystem aus dem Stressmodus.

Fortgeschrittene Variante:

- 4 Sekunden einatmen
- 8–10 Sekunden ausatmen

Ideal für tiefe Entspannung und schnelle mentale Klarheit.

2. Bodyscan Mini – im Körper ankommen

Ein Tool für Momente, in denen Gedanken rasen:

- Aufrecht sitzen oder stehen
- Füße bewusst spüren
- Schultern sinken lassen
- Langsam ausatmen

Dieser kurze Bodyscan holt dich zurück in den Körper – raus aus dem Kopf.

3. Mentale Entlastung durch Schreiben

Eine klare 3-Minuten-Methode:

- Timer auf 3–5 Minuten
- Alles ungefiltert aufschreiben
- Drei Striche darunter
- Eine Sache auswählen, die heute wichtig ist
- Alles andere auf „später“ setzen

So beendest du mentale Wiederholungsschleifen.



DEINE GUIDE FÜR MEHR INNERE RUHE

Praktische Tools für herausfordernde Tage

4. Einfluss-Check – Klarheit statt Grübeln

Frage: „Kann ich das jetzt beeinflussen?“ Wenn ja → kleinste machbare Handlung definieren.

Wenn nein → bewusst loslassen und zurück in den Körper gehen.

Das stärkt deine mentale Souveränität.

5. Mikro-Routinen für mentale Stärke

Morgens:

- Ein bewusster Atemzug
- Frage: „Was zählt heute wirklich?“
- Intention: „Ich gehe ruhig durch den Tag.“

Mittags:

- 30-Sekunden-Reset: Schultern lockern + langer Ausatem

Abends:

- Tageshighlight • Dankbarkeit
- Satz zum Abschluss: „Heute ist vollständig.“

6. Körperliche Entspannung – der direkte Weg zur inneren Ruhe

Der Körper entspannt schneller als der Geist. Versuche:

- Schulterkreisen (10 Sekunden)
- Kiefer bewusst lockern
- Hände ausschütteln
- Tief seufzen

7. Notfall-Tools für starke innere Unruhe

- Kaltes Wasser auf Handgelenke oder Nacken → Sofortiger Reset
- Ausatmen durch gespitzte Lippen → beruhigt das Herz
- „5 Dinge, die ich sehe“ → stoppt Gedankenspiralen durch Sinnesfokus

Innere Ruhe entsteht nicht durch äußere Stille – sondern dadurch, dass du jederzeit zu dir zurückfinden kannst.