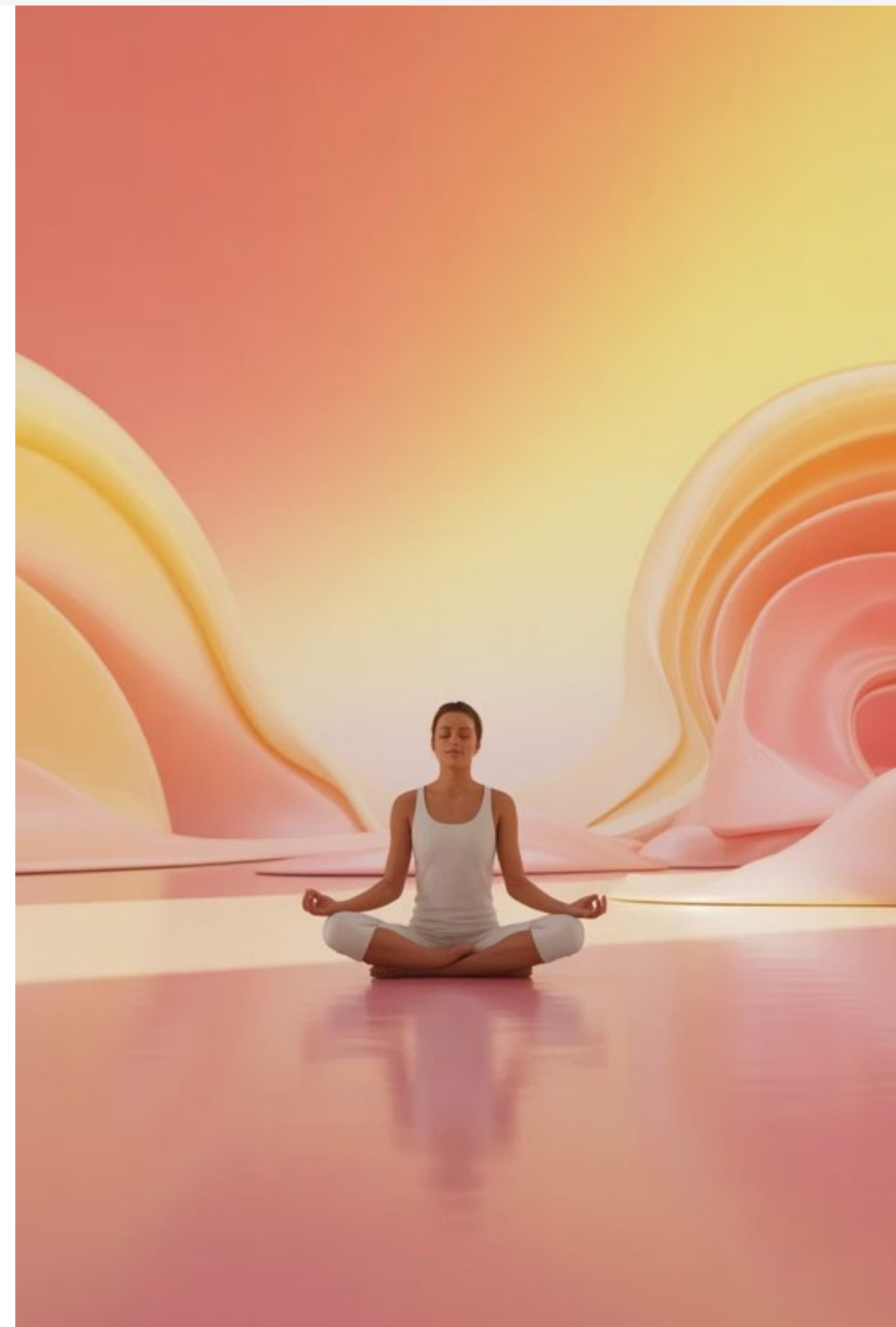


3 Wege zu mehr innerer Ruhe

Ein liebevoller Mini-Guide von Erika Hensellek
für eine schnelle Entspannung im Alltag





Willkommen auf deinem Weg zur Gelassenheit

Manchmal braucht es keine großen Umbrüche, sondern kleine, kluge Schritte. Dieser Mini-Guide schenkt dir drei wirksame Wege, die du sofort im Alltag nutzen kannst – für mehr Gelassenheit, Fokus und Wohlfühl.

Mini-Routine

5 Minuten für deine tägliche Praxis

SOS-Übung

60–90 Sekunden für akute Momente

Affirmation

Sanfte Begleitung durch den Tag



Wichtiger Hinweis: Die Übungen ersetzen keine Therapie. Sei freundlich mit dir – passe Dauer und Intensität an deinen Körper und deinen Tag an.

Weg 1: Atmung & Mini-Meditation

Ziel: Nervensystem beruhigen, Klarheit finden, inneren Anker spüren.

Mini-Routine (5 Min.) 3 mal 4-7-8 + Ankommen"

01

Position

Aufrecht sitzen, Füße am Boden, eine Hand auf Bauch, **Einatmen** 4 Sek., **halten** 7 Sek., **ausatmen** 8 Sek.
Durch die Nase ein- und den Mund sanft ausatmen

02

Atemrhythmus

03

Ankommen

60 Sekunden still sitzen, Geräusche, Körper, Atem wahrnehmen.

04

Wiederholung

3 Runden, dann normal weiteratmen.

SOS in 60 Sek. "Lippenbremse"

"Mit jedem Atemzug wähle ich Ruhe."

Durch die Nase ein, durch leicht gespitzte Lippen langsam aus – so, als würdest du sanft pusten. 3 – 5 Atemzüge. Ideal bei Akutstress, in Meetings, im Auto, an der Kasse.



Tipp: Stelle dir am Handy "Atem-Reminder" (z. B. 10:30, 14:00, 17:30). Kurze, oft wiederholte Sequenzen sind hoch wirksam.

Weg 2: Grenzen & Mikro-Nein

Ziel: Energie schützen, innere Ordnung schaffen, Selbstwert stärken.

Mini-Routine (5 Min.) "Grenz-Check"



Energie-Lecks identifizieren

Notiere **3 aktuelle Energie - Lecks** (z. B. spontane Zusatzaufgaben, abendliche Chats).



Grenze festlegen

Lege **1 klare Grenze** für heute fest (z. B. Feierabend ab 18:00 Uhr E-Mails morgen).



Kommunikation vorbereiten

Formuliere **einen Satz**, der diese Grenze freundlich, aber bestimmt kommuniziert.




Reflexion

Abends 2 Sätze: *Was hat gut funktioniert? Was passe ich morgen an?*

SOS in 90 Sek. "Mikro-Nein mit Empathie"

Schablone: **Wertschätzung** + **klare Grenze** + **Option/Alternative**

 **Beispiel:** "Danke, dass du an mich denkst. Heute schaffe ich es nicht. Morgen bis 12 Uhr kann ich dir 20 Minuten geben."

"Meine Zeit ist kostbar & ich darf sie schützen."

Kommunikations-Skripte (Kurz & klar)

- >Das passt für mich **heute nicht**. Ich melde mich **morgen** mit einer Lösung"
- >Ich nehme das Anliegen ernst und brauche **bis ... & Zeit**."
- >**Nein**, das übersteigt gerade meine Kapazität. **Alternative:...**

Weg 3: Kreative Entspannung

Ziel: Gedankenstrom beruhigen, Gefühle ordnen, Flow erleben.

Mini-Routine (5 Min.) "Meditatives Mini-Malen"

Material: Fineliner oder Buntstift + Notizkarte

1. 1 Min. Atem ankern.
2. **Zentangle - Muster** oder ruhige Linien/Flächen füllen ohne Ziel, nur Rhythmus.
3. Abschließend 1 Wort notieren: *So fühle ich mich jetzt...*

"Im Tun werde ich still und klar."

Varianten für mehr Tiefe

Farbatmung

Einatmen = Farbe, die gut tut;
Ausatmen = Farbe, die Spannung abgibt. Male 3 kleine Farbfelder ein.

Collage-Minute

1 Clip-Art/Sticker + 3 Wörter = Mini-Moodcard.

Dankbarkeits-Dreiklang

3 Dinge, die heute leicht waren.

SOS in 60–90 Sek. "3-Satz- Journaling"

- Satz 1: *Gerade beschäftigt mich...*
- Satz 2: *Darauf habe ich **Einfluss** :...*
- Satz 3: *Mein **nächster Mini - Schritt** :...*

Dein Tagesritual 3 unter 10 Minuten

Integriere diese drei einfachen Rituale in deinen Alltag und erlebe mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.

1

Morgens (2 Min.)

Atem - Start: 4-7-8 Atmung, Tagesfokus in 1 **Satz** formulieren.

2

Mittags (3 Min.)

Mikro - Nein & Stretch: 1 Grenze kommunizieren + Schulterkreis für körperliche Entspannung.

3

Abends (4 Min.)

Kreativ - Cool-down: Zentangle oder 3-Satz-Journal + 1 Dankbarkeit notieren.

- ❏ Diese Mini-Rituale passen in jeden Tag – egal wie voll dein Kalender ist. Starte mit einem Ritual und baue nach und nach die anderen ein.



Deine Notfall-Karte

Für Momente, in denen du schnelle Orientierung brauchst – ausschneiden, laminieren, im Portemonnaie tragen.



STOP

Innehalten und Situation erkennen



ATMEN

5 Atemzüge Lippenbremse



AUSWAHL

Frage: *“Was ist jetzt mein **Einfluss** ?”*

Wähle 1 Mini-Schritt: rufen, schreiben, kurz rausgehen, Wasser trinken, Position wechseln.

Rückseite deiner Notfall - Karte:

“Ich darf langsam sein. Ich bin sicher. Ich wähle Ruhe.”

Mikro-Coachingfragen zur Reflexion

Nimm dir 3 Minuten Zeit für diese kraftvollen Fragen. Sie helfen dir, deine innere Ruhe bewusst zu kultivieren und Klarheit über deine nächsten Schritte zu gewinnen.

Körperwahrnehmung


Wo fühlt sich **Ruhe** heute in deinem Körper an? Vielleicht in den Schultern, im Atem, im Herzen?

Loslassen

Was darf **wegfallen**, damit du wieder frei atmen kannst? Welche Aufgabe, Erwartung oder Gedanke?

Leichtigkeit

Welche **eine** Grenze schenkt dir heute 20 % mehr Leichtigkeit? Was würde sich verändern?

 **Tipp:** Schreibe deine Antworten auf – das verstärkt die Wirkung und hilft dir, Muster zu erkennen.





Innere Ruhe ist trainierbar

*Innere Ruhe ist trainierbar - in 3 kleinen,
liebvollen Schritten.
Du darfst es leicht haben.*

Jeder Atemzug, jede bewusste Grenze, jeder kreative Moment ist ein Schritt zu mehr Gelassenheit. Du musst nicht perfekt sein – du darfst einfach anfangen.

Mehr Ruhe. Mehr Kreativität. Mehr du selbst.

Hol dir kostenlose Impulse & Begleitung von Erika Hensellek

Website besuchen

[www.erika - hensellek.com](http://www.erika-hensellek.com)

Entdecke mehr Ressourcen für
deinen Weg zur inneren Ruhe

Kostenlose Freebies

[Mini Guide - 3 Wege zur inneren
Ruhe](#)

Deine tägliche Portion Leichtigkeit –
gratis & sofort startklar

Glücksmomente-
Community

[Jetzt kostenlos beitreten](#)

Sanfte Coaching-Impulse, Übungen
& Mini-Challenges

Ich freue mich, dich kennenzulernen – herzliche Grüße

Erika Hensellek

