

Mini Guide

5 kleine Pausen, die dein Herz lieben wird

Ein Mini-E-Book mit einfachen Achtsamkeitsübungen

Für gestresste Frauen, die zwischen Beruf, Familie und Alltag jonglieren. Entdecke, wie kurze Momente der Ruhe deinen Tag transformieren können.

Autorin Erika Hensellek



Warum dein Herz Pausen braucht

In unserer hektischen Welt vergessen wir oft, innezuhalten. Dabei sehnt sich unser Herz nach diesen kleinen Momenten der Ruhe:

Chronischer Stress erhöht nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Achtsamkeitsübungen verbessern die Herzratenvariabilität – ein wichtiger Indikator für Herzgesundheit

Bewusste Pausen senken den Blutdruck und reduzieren Stresshormone wie Cortisol



Übung 1: Herzenswärme spüren

Schritt 1: Aufmerksamkeit lenken

Lege deine Hand sanft auf dein Herz. Atme drei Mal tief in deinen Bauch ein und spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Herzens.

Schritt 2: Herzenswärme visualisieren

Stelle dir vor, wie sich in deinem Herzraum eine angenehme Wärme ausbreitet. Mit jedem Atemzug wird diese Wärme intensiver, fließt durch deinen Körper und löst Anspannung.

Schritt 3: Inneres Lächeln schenken

Schenke deinem Herzen ein inneres Lächeln. Spüre, wie sich dadurch deine Gesichtszüge entspannen und eine leichte Veränderung deiner Stimmung eintritt. Halte dieses Gefühl für einige Atemzüge.

Diese Übung eignet sich besonders für Momente, in denen du Unterstützung oder emotionalen Halt brauchst – zwischen zwei Meetings oder vor schwierigen Gesprächen.

Übung 2: Achtsame Atempause

Eine einzige Minute bewusster Atmung kann dein Nervensystem beruhigen und deinen Geist klären:

"Der Atem ist die Brücke, die dein Leben mit deinem Bewusstsein verbindet, die Brücke zwischen Körper und Geist."

1. Finde eine bequeme Position und schließe wenn möglich deine Augen
2. Atme durch die Nase ein und zähle innerlich bis 4
3. Atme durch den Mund aus und zähle innerlich bis 6

Wiederhole diesen Rhythmus für eine Minute



Profi-Tipp: Die verlängerte Ausatmung aktiviert deinen Parasympathikus – den Ruhenerv, der Stresshormone abbaut.



Übung 3: Mentale Auszeit

30 Sekunden Stress- Unterbrechung

Unterbreche bewusst den Gedankenstrom. Sage innerlich "Stopp" und stelle dir vor, wie du einen Schalter umlegst - von Stress auf Pause.

Vorfreude aktivieren

Lenke deine Gedanken auf etwas Positives, das noch kommt: der Kaffee mit einer Freundin am Wochenende, der Spaziergang nach der Arbeit, oder das warme Bad am Abend.

Fokus bewusst halten

Halte diesen positiven Gedanken für 30 Sekunden fest. Spüre, wie sich dein Gesichtsausdruck und deine Körperhaltung dadurch verändern.

Diese Übung ist ideal für emotionale Achterbahnfahrten im Büro oder zwischen herausfordernden Familienmomenten.

Übung 4: Fehler annehmen und loslassen



Aufschreiben

Notiere den belastenden Gedanken oder den gefühlten Fehler auf einen kleinen Zettel. Formuliere konkret, was dich belastet oder wofür du dich kritisierst.



Selbstmitgefühl üben

Lege eine Hand auf dein Herz und sage innerlich zu dir selbst: "Ich verzeihe mir. Ich bin menschlich und darf Fehler machen." Spüre den Raum, der durch diese Worte entsteht.



Loslassen

Lege den Zettel bewusst beiseite oder –wenn möglich –zerreiße ihn als symbolische Geste des Loslassens. Atme tief ein und aus, während du die Last abgibst.

Viele von uns, besonders Frauen in Führungspositionen oder mit Doppelbelastung, tragen zu hohe Erwartungen an sich selbst. Diese Übung hilft, den inneren Kritiker zu besänftigen und Selbstakzeptanz zu kultivieren.

Übung 5: Die Stille-Minute

In der Stille liegt eine besondere Kraft –sie ist der Gegenpol zu unserer lauten, schnellen Welt und ein Geschenk an dein Herz:

Finde einen ruhigen Ort und schalte alle elektronischen Geräte aus

Setze dich aufrecht hin und schließe deine Augen

Nimm wahr, was in dir und um dich herum geschieht, ohne zu bewerten

Wenn Gedanken kommen, stelle dir vor, wie sie wie Wolken am Himmel

vorbeiziehen Konzentriere dich auf das Gefühl der Stille für volle

60 Sekunden



So einfach integrierst du die Pausen in deinen Alltag

Nutze Zeitfenster kreativ

Identifiziere natürliche Pausen in deinem Tag:

- Während der Kaffee kocht
- In der Warteschlange an der Kasse
- Die 5 Minuten vor dem nächsten Online-Meeting
- Beim Warten auf den Bus oder die Bahn

Schaffe Erinnerungen

Kleine Hinweise helfen, dran zu denken:

- Post-its an deinem Computer-Bildschirm
- Ein besonderer Hintergrund auf deinem Smartphone
- Achtsamkeits-Apps mit sanften Erinnerungen
- Ein Symbol (z.B. ein Herz) als Schlüsselanhänger

Etabliere eine Regelmäßigkeit

Kleine, aber konstante Übungspraxis:

- Verbinde die Übungen mit bestehenden Gewohnheiten
- Beginne mit nur einer Übung täglich
- Feiere kleine Erfolge und sei geduldig mit dir
- Teile deine Erfahrungen mit Freundinnen

Nutze Momente zwischen Kundenterminen für kurze Achtsamkeitspausen.

Hol dir dein Mini-E-Book als PDF!



Professionell gestaltet
Liebevoll illustriert und
ansprechend formatiert –
ein kleines Kunstwerk für
deine tägliche
Achtsamkeitspraxis.



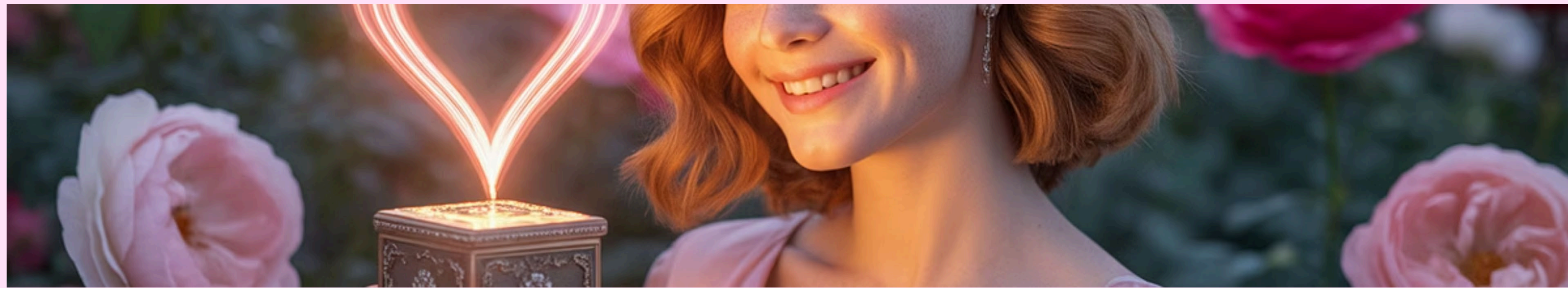
Exklusiv für meine
Community
Als Dankeschön für dein
Interesse und Vertrauen
stelle ich dir dieses E-Book
kostenlos zur Verfügung.



Einfach herunterladen

Besuche <https://www.erika-hensellek.com>

trage dich mit deiner E-Mail- Adresse ein und erhalte sofortigen
Zugang zu deinem persönlichen Exemplar.



Dein Herz wird es dir danken!

<https://www.erika-hensellek.com/erikas-freebies-fuer-erwachsene/>

5

Minuten täglich

Schon wenige Minuten bewusste Auszeit können deine Herzgesundheit und dein emotionales Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

100%

Für dich selbst

Jede Pause ist ein Geschenk, das du dir selbst machst – eine Investition in deine Lebensqualität und Resilienz.

8

Möglichkeiten

Die Kraft der kleinen Pausen ist grenzenlos – starte noch heute deinen persönlichen Weg zu mehr Herzensruhe und Gelassenheit.

Jetzt dein kostenloses E-Book sichern:

<https://www.erika-hensellek.com/erikas-freebies-fuer-erwachsene/>