

5 Minuten für dich

Dein Mini-Reset bei Stress

Wenn alles zu viel wird:
3 einfache Wege, um wieder
bei dir anzukommen

Kennst du das?

Du hast eigentlich einen Moment Zeit.

Und trotzdem ...

- kreisen deine Gedanken,
- fühlst du dich unruhig,
- greifst du automatisch zum Handy
- oder stehst wieder auf, um "noch schnell etwas zu erledigen".

-> Entspannung fühlt sich dann gar nicht wirklich entspannend an.

Die gute Nachricht:

Du musst nicht erst alles verändern.

Oft reichen schon ein paar Minuten, um wieder bei dir selbst anzukommen.

-> Dieses Mini-Reset hilft dir dabei.

Ganz einfach.

Ohne Druck.

Mitten in deinem Alltag.



Übung 1

Zurück in deinen Körper

Wenn dein Kopf laut ist, hilft es, wieder im Körper anzukommen.

So geht's:

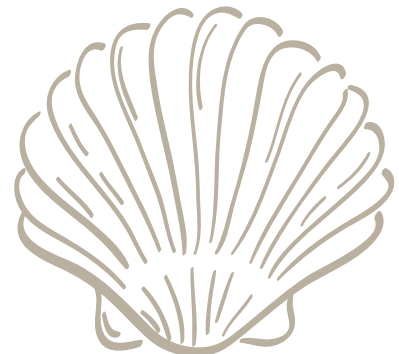
- Setz dich kurz hin.
- Stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
- Lege deine Hand auf deinen Bauch.

-> Atme langsam ein und aus.
(3-5 Atemzüge genügen.)

Spüre kurz nach:

- Wie fühlt sich dein Körper gerade an?
- Wo ist Anspannung?

Es geht nicht darum, etwas zu verändern.
Nur darum, wieder wahrzunehmen.



Übung 2

Gedanken stoppen

Wenn alles gleichzeitig im Kopf läuft ...

Probiere das aus:

Sag innerlich (oder leise):

-> "Stopp. Nur für einen Moment."

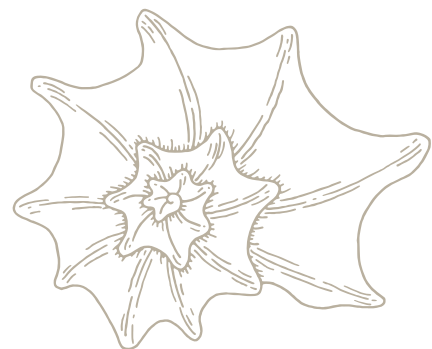
Dann frage dich:

→ *Was ist JETZT wirklich wichtig?*

Nicht alles.

Nur in diesem Moment.

Du musst nicht alles gleichzeitig lösen.



Übung 3

Mini-Auszeit für dich

Oft warten wir auf den richtigen Moment.

Doch den gibt es selten.

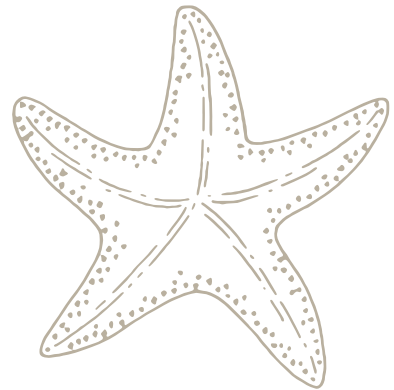
Stattdessen:

Nimm dir bewusst 5 Minuten für dich.

Setz dich mit einem Kaffee oder Tee,
gehe kurz nach draußen
oder schließe einfach die Augen.

→ Wichtig ist nicht, WAS du tust, sondern DASS du dir diesen Moment nimmst.

Auch kleine Pausen zählen.



Vielleicht nimmst du das für dich mit:

- Du musst dir diese Pause nicht verdienen.
- Du darfst dich auch mitten im Alltag wichtig nehmen.
- Und manchmal reichen schon 5 Minuten, um wieder bei dir anzukommen.

Wenn du tiefer gehen möchtest

Wenn du merkst, dass dich Stress, innere Unruhe oder der Druck, alles schaffen zu müssen, öfter begleiten:

Du bist nicht allein. Ich begleite Frauen dabei, wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Schreibe mir gern:

info@stella-cornelius-koch.de

www.facebook.com/stellaentspannt

www.instagram.com/stellacorneliuskoch.mentorin

Trag dich in meinen Newsletter
ein für mehr Impulse:

