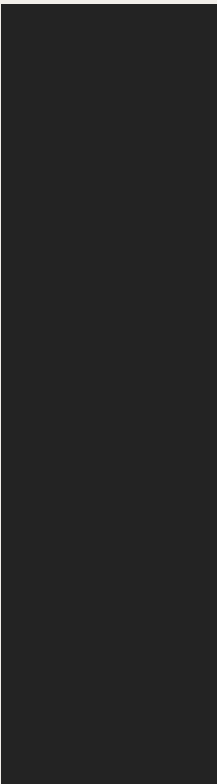



---

**Du hast viel  
Verantwortung, wenig  
Pause und ständig 10  
Tabs im Kopf offen?  
Dann bist du hier  
genau richtig. Diese 5  
kleinen  
Achtsamkeitsroutinen  
brauchen kaum Zeit,  
aber sie bringen dich  
zurück zu dir. Ganz  
ohne Yoga Kissen.  
Einfach atmen,  
wahrnehmen, wirken  
lassen.**





1 —————

***60 Sekunden  
Atemanker***

**Setze dich aufrecht  
hin, atme tief ein,  
halte kurz und atme  
doppelt so lange aus.  
Wiederhole 3x.**

**→ Fördert Fokus und  
senkt sofort innere  
Unruhe.**

2 —————

## ***MEETING CHECK IN***

**BEVOR DU SPRICHST:  
STELL DIR KURZ DIE  
FRAGE:**

**„WAS WILL ICH  
GERADE WIRKLICH  
SAGEN UND WAS  
LASSE ICH BESSER  
WEG?“**

**→ FÜR BEWUSSTE  
KOMMUNIKATION  
UNTER DRUCK.**




3



## *Kaffeebecher Check*

**Während du trinkst: Spüre  
die Wärme, den Geruch,  
den Kontakt zur Hand.**

**→ Eine Mini Pause zum  
Ankommen im Jetzt, statt  
Dauermodus.**



4 \_\_\_\_\_

## ***10 Schritte- Perspektivwechsel***

**Geh 10 Schritte weg vom  
Bildschirm bewusst, ohne  
Handy und frag dich  
danach:**

**„Was ist mein nächster  
kluger kleiner Schritt?“**

**→ Unterbricht  
Reizüberflutung & bringt  
Klarheit.**



5



## ***Der stille Satz***

**Atme ein sag dir leise  
(gedanklich): „Ich bin  
hier.“**

**Atme aus „Es ist genug.“**

**→ Hilft bei Stress,  
Überforderung oder  
Leistungsdruck.**