

**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.**