Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

5 MINUTEN FÜR MICH

Eine kleine Pause mitten im Alltag

Fünf Minuten. Nicht mehr.

Manchmal wäre eine richtige Pause gut.

Und manchmal ist dafür gerade schlicht keine Zeit.

Dann müssen es nicht gleich eine Stunde Auszeit, eine perfekte Morgenroutine oder ein komplett freier Nachmittag sein.

Manchmal können schon fünf Minuten helfen, kurz aus dem Funktionieren auszusteigen und wieder wahrzunehmen, wie es Dir eigentlich gerade geht.

Du musst dabei nichts erreichen.

Diese fünf Minuten gehören einfach Dir.

Minute 1 – Ankommen

Unterbrich für einen Moment das, was Du gerade tust.

Schau Dich um.

Was siehst Du?

Was hörst Du?

Was nimmst Du gerade wahr?

Du musst nichts verändern.

Erst einmal nur ankommen.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Wahrnehmen & bewegen

Minute 2 – Wie geht es meinem Körper?

Wo hältst Du gerade Spannung?

☐ Kiefer
☐ Schultern
☐ Nacken
☐ Brust
☐ Bauch
☐ Rücken
☐ Hände
☐ ganz woanders: _____

Kannst Du dort für einen Moment **etwas lockerlassen?**

Vielleicht die Schultern sinken lassen.
Den Kiefer lösen.
Die Hände öffnen.

Nicht perfekt entspannen.

Nur ein kleines bisschen weniger festhalten.

Minute 3 – Bewegung

Streck Dich.

Schüttel Arme und Hände aus.

Steh auf, wenn Du möchtest.

Geh ein paar Schritte.

Oder mach genau die Bewegung, nach der Deinem Körper gerade ist.

Minute 4 – Atmen

Beobachte für einige Atemzüge, wie die Luft kommt und wieder geht.

Wenn es sich angenehm anfühlt, lass Deine Ausatmung etwas länger werden.

Du musst dabei nichts Besonderes können.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Wieder losgehen

Minute 5 – Kurz bei mir einchecken

Wie geht es mir jetzt?

Was brauche ich für den Rest meines Tages?

Was ist jetzt wirklich wichtig?

Was darf vielleicht warten?

Eine Kleinigkeit, die ich jetzt für mich tun kann:

Fünf Minuten lösen vielleicht nicht alles. Aber sie können reichen,
um Dich selbst im Trubel nicht ganz aus den Augen zu verlieren.