Mini-Übung:
3 Minuten Achtsamkeit

Diese Mini-Übung ist ein kurzer Reset für zwischendurch. Sie hilft dir, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und in nur drei Minuten Ruhe und Klarheit zu finden.

1. Setze dich bequem hin
Stelle beide Füße auf den Boden und richte deinen Rücken auf. Keine besondere Meditationshaltung nötig – Hauptsache, du fühlst dich wohl.

2. Atme bewusst ein und aus
Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie sich Brustkorb oder Bauch hebt und senkt. Optional: Einatmen 4 Sekunden, kurz innehalten, Ausatmen 6 Sekunden – die längere Ausatmung entspannt den Körper.

3. Beobachte deine Gedanken
Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie einfach wahr, wie Wolken am Himmel. Bewerte sie nicht, halte sie nicht fest – lass sie ziehen. Abschweifend? Sanft wieder zum Atem zurückkehren. Dein Atem ist dein Anker.

Dauer: 3 Minuten
Ziel: Ruhe, Klarheit, Fokus
Tipp: Anfänger können mit 1–2 Minuten starten und nach und nach auf 3 Minuten steigern. Stelle einen Timer oder nutze eine ruhige Atem-App.

Diese Mini-Übung ist nur ein Vorgeschmack.
Im vollständigen 6-Wochen-Kurs **„Achtsamkeit im Alltag"** führst du **17 sorgfältig entwickelte Übungen Schritt für Schritt durch**.

Du erhältst **klare Wochenpläne, strukturierte Tabellen, Reflexionsseiten, Alltags-Transfers** und **kurze Motivationsimpulse**, die dir helfen, täglich ruhig, fokussiert und präsent zu bleiben.

Zusätzlich erwartet dich ein umfangreiches **Bonus-Paket** mit **SOS-Übungen, Mini-Routinen, Affirmationen** und weiteren stärkenden Tools für deinen Alltag.

Jetzt deinen 6-Wochen-Achtsamkeitskurs starten

Finde Ruhe. Lebe bewusst.

Dein Tagesimpuls – Abschluss & Ausblick

Was du aus dieser Übung mitnimmst

Diese kleine Routine schenkt dir einen klaren Kopf und einen Moment des bewussten Innehaltens. Wenn du sie regelmäßig wiederholst, entsteht eine wohltuende Gewohnheit, die deinen Alltag leichter strukturiert – fast wie ein innerer Reset-Button, der dir jederzeit zur Verfügung steht.

Wie du weitermachen kannst

Wenn dir diese Übung gefallen hat, wirst du den vollständigen Kurs lieben. Dort erwarten dich 17 alltagsnahe Routinen, die dir helfen,

- ✓ mehr Fokus zu entwickeln,
- ✓ innere Ruhe aufzubauen
- ✓ und deine Energie gezielt dorthin zu lenken, wo sie gebraucht wird.

Jede Übung ist klar erklärt, leicht umsetzbar und so gestaltet, dass du sie ohne Aufwand in deinen Tag integrieren kannst.

Hier findest du den vollständigen 6-Wochen-Kurs mit allen 17 Übungen, Wochenplänen und Reflexionsseiten

Ein kleiner Ausschnitt aus Woche 1 – im Kurs gibt es noch viele weitere Übungen!



Über den Autor

„Ich unterstütze Menschen dabei, ihren Alltag bewusster, klarer und entspannter zu gestalten. Meine Inhalte sind praxisnah, leicht zugänglich und darauf ausgelegt, schnell Wirkung zu zeigen."

Wenn du diese Ruhe stärker in deinen Alltag bringen möchtest, begleite ich dich im 6-Wochen-Programm Schritt für Schritt auf diesem Weg

Finde Ruhe. Lebe bewusst.

Eine stille Einladung

Manchmal hilft es, zwischendurch an das Wesentliche erinnert zu werden.

Wenn du möchtest, schicke ich dir gelegentlich per E-Mail ruhige Impulse zu Achtsamkeit und innerer Ruhe.

Ohne Druck. Ohne Verpflichtung. Und jederzeit mit einem Klick abmeldbar.

👉 Hier kannst du dich freiwillig eintragen