Mein Pausenritual

ANSPANNEN • LOSLASSEN • DURCHATMEN

Eine kleine Auszeit
für dich, um
Anspannung loszulassen,
neue Energie zu sammeln
und wieder bei dir
anzukommen.

Dauer:
ca. 5 Minuten

Überall
durchführbar

Ohne
Hilfsmittel

Spanne kurz an,
lass bewusst los und
finde zurück in deine Ruhe.

Dein Ritual in 5 Schritten

1

Ankommen und bewusst atmen

Setze dich bequem hin, stelle beide Füße auf den Boden und lass deine Schultern sinken. Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch hebt.
Atme anschließend langsam durch den Mund wieder aus.
Wiederhole dies drei- bis fünfmal, ohne den Atem zu erzwingen.

Spüre, wie du mit jedem Ausatmen ein wenig mehr loslassen kannst.

TIEF DURCH DIE NASE EINATMEN

LANGSAM DURCH DEN MUND AUSATMEN

2

Hände zu Fäusten ballen und lösen

Atme ruhig durch die Nase ein und balle dabei beide Hände sanft zu Fäusten. Halte die Spannung für etwa 3–5 Sekunden. Öffne dann deine Hände wieder und atme bewusst und langsam durch den Mund aus.

Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

3

Schultern anspannen und loslassen

Ziehe deine Schultern sanft in Richtung Ohren. Halte die Spannung kurz und lass die Schultern beim bewussten Ausatmen durch den Mund wieder sinken. Wiederhole dies ein- bis zweimal.

Mit jedem Ausatmen darf dein Nacken etwas weicher werden.

4

Füße in den Boden drücken

Drücke deine Füße sanft in den Boden und spanne deine Waden für etwa 3–5 Sekunden leicht an. Löse die Spannung wieder und atme dabei langsam durch den Mund aus.

Spüre, wie deine Beine wieder locker werden und du festen Halt unter dir hast.

5

Nachspüren und neue Kraft sammeln

Lass Hände, Schultern und Beine ganz locker. Atme noch dreimal tief und angenehm durch die Nase ein und langsam, bewusst durch den Mund aus. Trinke einen Schluck Wasser oder Tee und kehre in deinem eigenen Tempo zu deiner Aufgabe zurück.

Deine Affirmation

„Mit jedem Atemzug finde ich Ruhe.
Mit jedem Ausatmen lasse ich los."

Kleiner Hinweis

Atme angenehm und ohne Druck. Wenn dir schwindelig wird, atme wieder ganz normal. Spanne die Muskeln nur leicht an und überspringe schmerzende Bereiche.

Tamy Christiné Feist
www.tamyfeist.de