



ZURÜCK ZU DIR – 5 KLEINE SCHRITTE ZU MEHR SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

Ein liebevolles Mini-Workbook, um innezuhalten,
durchzuatmen und dich selbst wieder in den
Mittelpunkt zu stellen.



BY MELANIE RIEDER

Schön, dass du da bist

Dieses Mini-Workbook ist eine Einladung, einen Moment innezuhalten – nur für dich.

In einer Welt, die uns ständig antreibt, ist es leicht, die eigenen Bedürfnisse zu übersehen. Doch Selbstfürsorge bedeutet nicht Egoismus – sie ist die Basis für innere Stärke, Gelassenheit und Freude.

Die folgenden fünf Impulse sind kleine Schritte mit großer Wirkung. Du brauchst keine besondere Vorbereitung, nur ein paar Minuten Zeit und die Bereitschaft, dich selbst wieder wichtig zu nehmen.

Solltest du Fragen haben, dich etwas beschäftigen oder du Hilfe brauchen, melde dich bei mir.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß mit deinem Mini-Workbook.

Melanie Rieder



Übung -

Mini-Check in mit deinem Körper

Ziel der Übung:

wieder ins Spüren kommen, was in deinem Körper gerade los ist und du brauchst

Vorbereitung:

Such dir einen ruhigen Platz an dem du die nächsten Minuten ungestört bist

Wichtig ist: Lass dir Zeit für deine Antworten, Manchmal braucht es Zeit bis die Antworten kommen, manchmal geht es auch ganz schnell – das kann auch tagesabhängig sein.

Nun zur Übung:



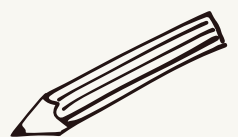
Stelle dir drei Fragen:

Wie fühlt sich mein Körper gerade an?

Gibt es irgendwo eine Spannung?

Was würde mir jetzt gut tun?

Schreibe dir auf, was du bemerkst.



Erinnere dich: Dein Körper spricht leise, aber wenn du genau hinhörst zeigt er dir den Weg zu mehr Ruhe!

Übung

Selbstreflexion

Ziel der Übung:

erkennen, wo du gerade stehst – ohne Bewertung, nur mit Achtsamkeit

Vorbereitung:

Such dir auch hier einen ruhigen Platz an dem du die nächsten Minuten ungestört bist

Schreibe auf, was dir als Erstes in den Sinn kommt, das ist oftmals das was aus dem Unbewussten kommt und dir den Weg weist.



Nun zur Übung:

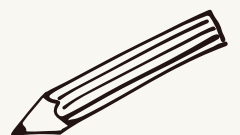
Stelle dir drei Fragen:

Welche drei Dinge sind dir heute gut gelungen?

War heute ein produktiver Tag für dich und woran machst du das fest?

Was würdest du tun, wenn du nicht scheitern könntest?

Schreibe dir auf, was du bemerkst.



Wenn du das regelmäßig machst, erkennst du was dir Energie gibt oder raubt und welche Muster sich ergeben.

Übung

Naturmoment

Ziel der Übung:

bewusstes beobachten, nur atmen und sein – ohne Ablenkung

Vorbereitung:

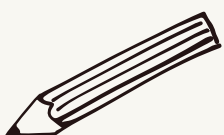
Nimm dir 10 Minuten Zeit, ohne Handy, ohne Gespräche, – nur du und deine Gedanken.

Es ist am Anfang schwierig, aber je öfter du es machst, umso geübter und besser wirst du darin.

Nun zur Übung:

Gehe heute 10 Minuten nach draußen, entweder eine kleine Runde spazieren, setz dich mit einer Tasse Kaffee/Tee auf die Terrasse – was auch immer dir gut tut und womit du dich wohlfühlst. Versuche jetzt einfach bei dir und deinen Gedanken zu bleiben – lass sie kommen, nimm sie wahr und lass sie wieder gehen.

Wichtig ist, dass du ungestört bist und dich nicht ablenken lässt. Hier gilt, je öfter du das wiederholst, umso leichter fällt es dir.



Du kannst danach auch aufschreiben, was du bemerkt hast, an welchen Gedanken du immer wieder hängengeblieben bist usw.

Übung

Dankbarkeitsminute

Ziel der Übung:

wahrnehmen, was auch in schwierigen Momenten /
Tagen gut ist

Vorbereitung:

Nimm dir eine Minuten Zeit, egal ob morgens, abends
oder auch zwischendurch – diese Übung kannst du
überall und jederzeit machen.

Nun zur Übung:

Überlege dir mindestens 3 Dinge für die du heute
dankbar bist.



Es kann etwas ganz banales sein, wie
ein Dach über dem Kopf oder etwas
zu Essen sein oder auch ein ganz
besonderer Moment.

Alles darf sein – was dir wichtig ist das zählt.

Übung

Gedanken-Parkplatz

Ziel der Übung:

deine Gedanken aus deinem Kopf zu bringen, damit du wieder mehr Klarheit bekommst

Vorbereitung:

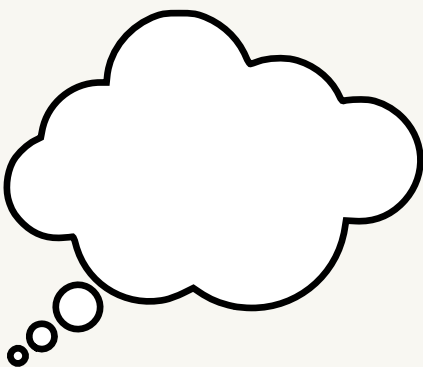
Nimm dir ein Blatt Papier, Notizbuch – was du möchtest und einen Stift.

Such dir einen ruhigen Ort an dem du ungestört bist für die nächsten 5-10 Minuten.

Nun zur Übung:

Schreibe jetzt alles auf was dir in den Kopf kommt. Anfangs ist das ungewohnt, aber es wird mit jeder Minute einfacher.

Du wirst merken, schon das Aufschreiben bringt Erleichterung. Dein Kopf darf jetzt Pause machen



Es muss nicht sortiert sein und versuche zu schreiben ohne den Stift abzusetzen.



*Sei stolz auf dich,
dass du diese
Schritte gegangen bist*

Vielleicht hast du gespürt, wie gut es tut, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Wenn du dir wünschst, diesen Weg weiterzugehen – tiefer, nachhaltiger und begleitet – dann melde dich gerne für ein kostenloses telefonisches Kennenlerngespräch.

Melde dich hier für dein Kennenlerngespräch

Wir schauen gemeinsam, wo du gerade stehst und was dir helfen kann, dauerhaft mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl in dein Leben zu bringen –

und Schritt für Schritt alte Muster zu erkennen und liebevoll zu lösen.





*Du brauchst immer nur genug Mut für
den nächsten Schritt,
nicht für die ganze Treppe.*

Lynne Goldberg

