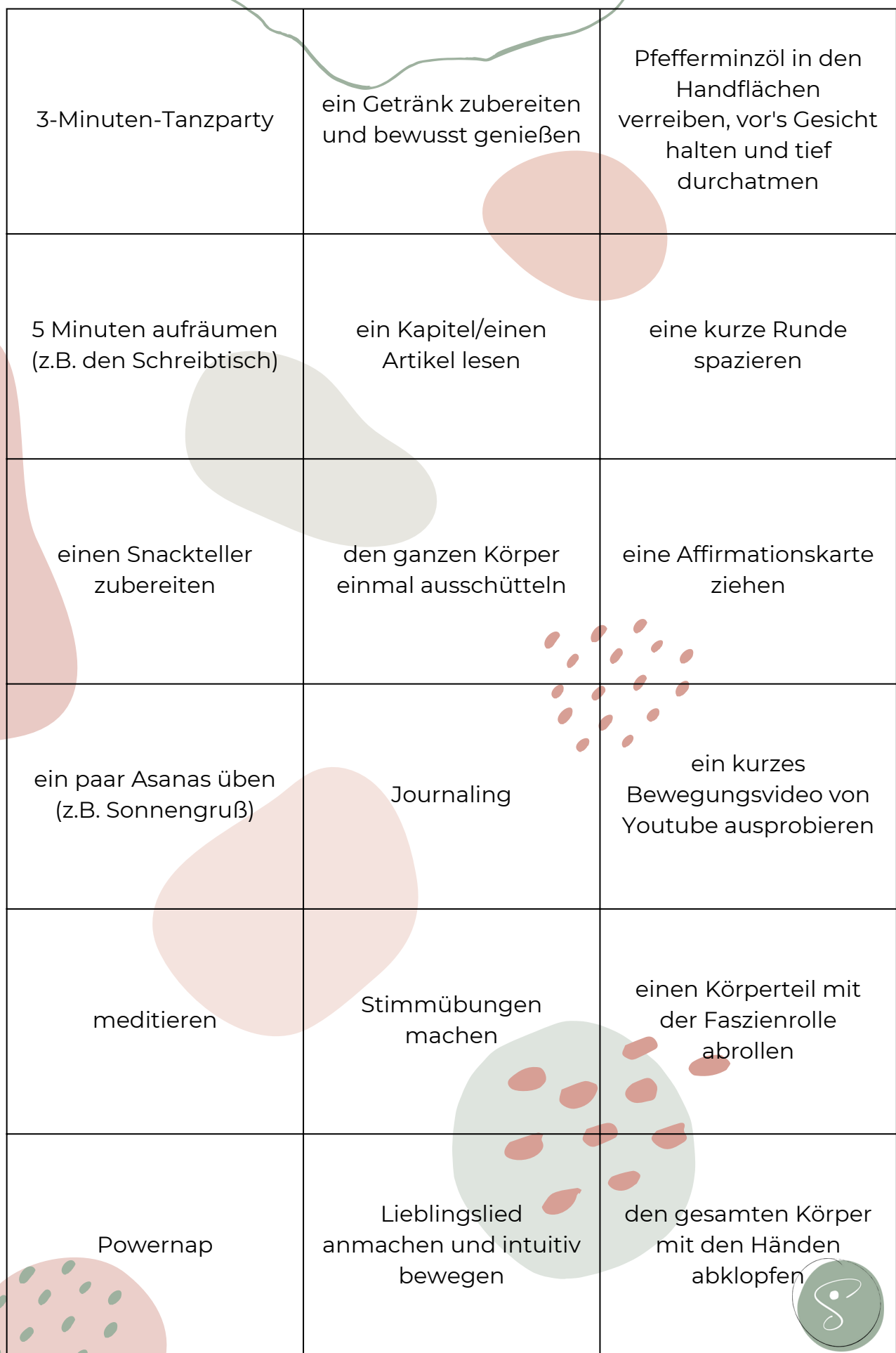


# SELF CARE-GLAS

Schneide die Selbstfürsorge-Impulse entlang der Linien aus und falte alle, die Du umsetzen möchtest. Leg sie dann in ein schönes Glas. Wann immer Du kurz durchatmen möchtest oder eine Minipause brauchst, ziehst Du Dir ein Zettelchen als Impuls.

|   |   |   |
|---|---|---|
| Kopfstand machen<br>oder die Beine entlang<br>der Wand nach oben<br>legen | Stufenlagerung:<br>Unterschenkel auf<br>einen Stuhl o.ä. legen,<br>sodass ein 90°-Winkel<br>entsteht, in Ruhe<br>liegen & atmen | Selbstmassage, z.B. an<br>Armen, Händen, Kiefer<br>oder Kopf                                |
| Fenster weit öffnen,<br>kräftig durchlüften<br>und tief durchatmen        | Unterarme und Hände<br>unter kaltem Wasser<br>bewegen   | ein paar mal hörbar<br>seufzen und die<br>Schulterblätter nach<br>unten schmelzen<br>lassen |
| mit seitlich<br>ausgebreiteten Armen<br>in den Türrahmen<br>hängen        | stehen oder sitzen und<br>ganz bewusst den<br>Boden wahrnehmen  | ein großes Glas Wasser<br>trinken   |
| Nerven-Flossing<br>(dazu gibt es auf<br>Youtube gute Videos)              | Bodyscan Meditation   | Pranayama üben (z.B.<br>Nadi Shodhana oder<br>Kapalabhati)                                  |
| räuchern  | ätherische Öle nutzen   | Musik anmachen und<br>mitsummen   |



|   |   |  |
|---|---|--|
| 3-Minuten-Tanzparty                         | ein Getränk zubereiten und bewusst genießen | Pfefferminzöl in den Handflächen verreiben, vor's Gesicht halten und tief durchatmen |
| 5 Minuten aufräumen (z.B. den Schreibtisch) | ein Kapitel/einen Artikel lesen             | eine kurze Runde spazieren   |
| einen Snackteller zubereiten                | den ganzen Körper einmal ausschütteln       | eine Affirmationskarte ziehen  |
| ein paar Asanas üben (z.B. Sonnengruß)      | Journaling                                  | ein kurzes Bewegungskvideo von Youtube ausprobieren                                  |
| meditieren                                  | Stimmübungen machen                         | einen Körperteil mit der Faszienrolle abrollen                                       |
| Powernap                                    | Lieblingslied anmachen und intuitiv bewegen | den gesamten Körper mit den Händen abklopfen   |



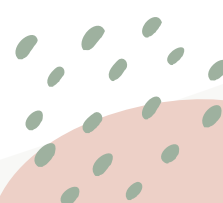
|   |   |   |
|---|---|---|
| Arme, Beine, Kopf und Oberkörper ausschwingen   | Pflanzen gießen   | 10 ganz bewusste Atemzüge nehmen  |
| den Timer auf 5 o. 10 Minuten stellen und einfach in Bewegung kommen, egal, wie es aussieht   | mit etwas Druck mit den Fingerkuppen über die Kopfhaut streichen                              | kreativ werden: kurz kritzeln, schreiben, malen, falten, basteln, kneten, ... |
| eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch legen. kurz innehalten und spüren: "Wie geht es mir?" | eine liebe Nachricht an einen Herzensmenschen schreiben                                       | den Nacken dehnen/bewegen   |
| richtig herzhaft & satt gähnen  | lippenflattern: durch die sanft geschlossenen Lippen abwechselnd mit und ohne Stimme ausatmen | ein paar Minuten in die Ferne starren   |
|   |   |   |
|   |   |   |

Hier ist noch Platz für Deine eigenen Ideen!



## DU MÖCHTEST NOCH MEHR?

In meinem Ebook "pauses for presence" findest Du zahlreiche Impulse für kurze Pausenmomente, die Dich in Deiner Präsenz stärken. In kurzen Erklärungen, Videos oder Playlists bekommst Du einen Einblick in Übungen und Techniken, die Dich sowohl stimmlich, körperlich als auch innerlich in Deiner Präsenz wachsen lassen. Klick dafür einfach auf den untenstehenden Link und melde Dich für meinen Newsletter an. Schon bekommst Du das Ebook für 0€ in Dein Postfach!



[Hier geht's zum Ebook!](#)