

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