

5 Minuten Reset


Eine kleine Pause für dein Nervensystem



Unser Alltag ist oft voll – voller Aufgaben, Termine, Nachrichten und Erwartungen.

So riskieren wir, vom reinen Funktionsmodus überrollt zu werden. Sogar die Kaffeepause wird oft zur Weiter-Stimulation: Social Media, Nachrichten, E-Mails, Gedanken an die Arbeit, Gespräche über Arbeit ...

Das ist keine Pause!

Dein Nervensystem braucht echte Unterbrechungen, um wieder zur Ruhe zu kommen, sich zu regulieren und neue Energie zu tanken. 

Ich habe etwas Einfaches für dich:


Klicke [hier](#), lade dir meine kostenlose Anleitung „5 Minuten Reset“ herunter, drucke sie aus und gönn dir diese kleine Pause – für mehr Ruhe, Klarheit und Balance in deinem Alltag.



Musik-Tipp für deine Pause

Sanfte Klänge zum Loslassen und Entspannen.

<https://open.spotify.com/track/2ZTt1oMeVH56PVqPdZFpCP?si=7aef3f9d1878463f>


Dein Geschenk
für dich!

Gratis Printable
zum 5-Minuten-Reset



 Hier klicken & Anleitung herunterladen

5 Minuten Reset

Eine kleine Pause für dein Nervensystem



- 1** **Trinke ein grosses Glas Wasser**
Hydratisieren – ankommen – bei dir sein.



- 2** **Atemübung: 5 – 5 – 5 – 5 Sekunden**
5 Sek. einatmen – 5 Sek. halten –
5 Sek. ausatmen – 5 Sek. halten.
5 Mal wiederholen.



- 3** **Wie geht es dir gerade?**
Beschreibe dich in 3 Worten und bewerte
auf einer Skala von 1–10.
Beispiel: müde (6) – angespannt (7) – unruhig (5)



- 4** **Timer auf 3 Minuten stellen** (*auch länger wenn du willst*)
Mach es dir bequem – am besten liegend
im Bett oder auf Sofa/Sessel. Arme gut
unterstützen.
Lege eine flache Hand entspannt auf die Stirn
(Über die Stirnbeinhöcker – genau über den Pupillen).
Atme ganz normal.

Höre gerne beruhigende Musik, z. B.:

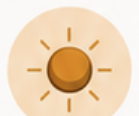
- *Naturklänge*
- *Sanfte Klaviermusik*
- *432 Hz Musik*
- *Entspannungsmusik mit Klangschalen*



- 5** **Nach 3 Minuten**
Lasse die Punkte am Stirn los und bewerte neu.



- 6** **Wie fühlst du dich jetzt?**
Auf einer Skala – hat sich die Intensität verändert?
Fühlt es sich ganz anders an?
Beschreibe dich jetzt mit 3 neuen Worten.



- 7** **Feiere die Veränderung!**
Dankbarkeit verstärkt das Positive.
Nimm dir einen Moment, um dich selbst
zu feiern – du hast dir Zeit geschenkt.



Musik-Tipp für deine Pause

Sanfte Klänge zum Loslassen und Entspannen.

<https://open.spotify.com/track/2ZTt1oMeVH56PVqPdZEpCP?si=7aef3f9d1878463f>



Mein 5 Minuten Reset - Notizen ♡

Nimm dir Zeit für dich – so oft du magst.



1

Datum: _____			Ort & Uhrzeit: _____		
Vorher – 3 Worte & Skala (1–10)	vorher	nachher	Nachher – 3 neue Worte & Skala (1–10)		
1. _____	()	()	1. _____	()	()
2. _____	()	()	2. _____	()	()
3. _____	()	()	3. _____	()	()
Notizen / Was hat sich verändert?					

2

Datum: _____			Ort & Uhrzeit: _____		
Vorher – 3 Worte & Skala (1–10)	vorher	nachher	Nachher – 3 neue Worte & Skala (1–10)		
1. _____	()	()	1. _____	()	()
2. _____	()	()	2. _____	()	()
3. _____	()	()	3. _____	()	()
Notizen / Was hat sich verändert?					

3

Datum: _____			Ort & Uhrzeit: _____		
Vorher – 3 Worte & Skala (1–10)	vorher	nachher	Nachher – 3 neue Worte & Skala (1–10)		
1. _____	()	()	1. _____	()	()
2. _____	()	()	2. _____	()	()
3. _____	()	()	3. _____	()	()
Notizen / Was hat sich verändert?					

4

Datum: _____			Ort & Uhrzeit: _____		
Vorher – 3 Worte & Skala (1–10)	vorher	nachher	Nachher – 3 neue Worte & Skala (1–10)		
1. _____	()	()	1. _____	()	()
2. _____	()	()	2. _____	()	()
3. _____	()	()	3. _____	()	()
Notizen / Was hat sich verändert?					



Du bist wichtig.
Deine Pause ist wertvoll.

Feiere dich! ♡