



MINI-MEDITATIONEN

Seite 1/2

Schon wenige Minuten bewusste Pause reichen, um dein Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen und klarer zu denken. Diese Mini-Meditationen helfen dir, im Alltag ruhiger und präsenter zu werden – ohne Aufwand.

Beispiele für 5 Minuten-Meditationen:

- 5 Minuten bewusst atmen: Zählen beim Ein- und Ausatmen
- Geräusche um dich herum wahrnehmen, ohne sie zu bewerten
- Dankbarkeit: an drei gute Dinge des Tages denken

Übung:

Wähle eine Meditation und setze sie sofort um. Notiere, wie es dir dabei ging:

MINI-MEDITATIONEN

Praxis-Tipp:

Stell dir einen Timer – so bleibst du bei der Sache und schaust nicht ständig auf die Uhr.

Baue diese kurzen Mini-Meditationen in den nächsten Tagen immer wieder mal ein und halte fest, welche Übung dir am besten gefällt.

Notizen zur Umsetzung:

1. _____
2. _____
3. _____

