

Sofort-Hilfe: Die 5-Minuten-Kraft-Routine

Schnelle Micro-Interventionen gegen das Nachmittagstief

Worum geht es?

Wenn der Akku am Nachmittag leer ist, greifen wir oft zu Kaffee oder Zucker. Diese Routine bietet dir nachhaltige, körperliche und mentale Impulse, um in nur 5 Minuten neue Frische zu gewinnen.

Deine 3-Schritte-Schnellroutine

1. Physical Reset (1 Minute)

- Stehe auf, öffne das Fenster weit und strecke dich lang nach oben.
- Lockere Schultern, Kiefer und Stirn bewusst auf.

2. Vagus-Atmung / Wechselatmung (2 Minuten)

- Führe 5 bis 10 Durchgänge der Wechselatmung (Nadi Shodhana) durch.
- Alternativ: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 6 Sekunden durch den Mund ausatmen.

3. Visueller Fokus-Shift (2 Minuten)

- Schau 2 Minuten lang aus dem Fenster in die Ferne (ohne Bildschirm, ohne Text).

Mein Notfall-Satz bei akuter Erschöpfung:

„Ich muss nicht durchpowern. 5 Minuten Pause schenken mir mehr Zeit und Klarheit als 2 Stunden Zähnezusammenbeißen.“

Meine Notizen & eigene Notfall-Impulse