

Meine 5-Minuten-Kraft-Routine

Energie ist keine Frage von zwei Wochen Urlaub, sondern von täglichen Mikropausen. Wähle Dir einen Impuls für heute aus.

☐ **Kurz-Atem-Check**

Atme 3x bewusst tief ein und aus. Spüre dabei nur den Atem. Schließe kurz die Augen.

☐ **Der Perspektiv-Wechsel**

Stell Dir vor, Du betrachtest Deine aktuelle Situation aus 100 Metern Höhe. Was wird in einem Jahr noch wichtig sein?

☐ **Körper-Scan**

Rolle Deine Schultern. Lockere den Kiefer. Spüre Deine Füße fest auf dem Boden.

☐ **Fokus-Stopp**

Was ist die EINE Sache, die heute wirklich zählt? Erledige oder plane nur diese.

Mein persönliches Routine-Highlight:
