

10-Minuten-Selfcare

Dein Impuls für mehr Klarheit, Energie & innere Stärke ab der Lebensmitte

Warum 10 Minuten Selbstfürsorge deinen Alltag verändern

Der Alltag fordert viel: Termine, Verpflichtungen und gedankliche To-do-Listen lassen den eigenen Akku schnell schrumpfen. Dabei braucht es keine stundenlangen Auszeiten oder komplizierten Routinen, um wieder zu Kräften zu kommen.

Bereits 10 gezielte Minuten am Tag bringen dich zurück in deine Balance:

- **Raum zum Durchatmen:** Du gewinnst sofort Abstand vom Trubel und senkst dein Stresslevel.
- **Körpergefühl stärken:** Du spürst wieder bewusst, was du im Moment wirklich brauchst.
- **Mentale Klarheit:** Dein Nervensystem beruhigt sich, und du triffst Entscheidungen wieder gelassener.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Basis für deine Leistungsfähigkeit. Starte genau jetzt damit – weil du deine eigene Priorität sein darfst.

Dein 10-Minuten-Selfcare Planer für die Woche

Tag	Was plane ich heute für mich? (10 Min.)	Wie habe ich mich danach gefühlt?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Ideenliste für deine 10-Minuten-Auszeit

Wähle täglich eine Kleinigkeit aus, die ohne großen Aufwand sofort Erleichterung bringt:

- | | |
|--|---|
| ☐ 10 Minuten zügiger Spaziergang an der frischen Luft | ☐ Mit Ätherischen Ölen oder Duftfokus entspannen |
| ☐ Bewusst dein Lieblingslied hören und durchatmen | ☐ Eine kurze Atemübung oder Blitz-Meditation |
| ☐ 3 Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar bist | ☐ Einen inspirierenden Buchabschnitt lesen |
| ☐ Gezielte Dehn- oder Mobilisationsübungen machen | ☐ Kurze Notiz: Was ist mir heute gut gelungen? |
| ☐ Tiefes Durchatmen am geöffneten Fenster | ☐ Eine Tasse Tee oder Kaffee ohne Ablenkung genießen |

Impulskarten für deinen Alltag

Ausschneiden, gut sichtbar platzieren (z. B. am Spiegel oder Schreibtisch) und als täglichen Reminder nutzen:

"Ich erlaube mir Pausen – genau dann, wenn ich sie brauche."

"Ich nehme meine Gedanken wahr, ohne sie sofort zu bewerten."

"Meine Kraft und meine Gesundheit haben oberste Priorität."

"Alle Gefühle dürfen da sein – sie geben mir wertvolle Signale."

"Heute Sorge ich aktiv und bewusst für mein Wohlbefinden."

"Ich gehe gestärkt, gelassen und fokussiert durch meinen Tag."

"Mein kurzes Ritual bringt mir sofort Energie zurück."

"Ich kenne meinen Wert und vertraue auf meine Stärken."

Wochen-Reflexion: Lieblingsmomente & Erkenntnisse

Was hat dir in dieser Woche besonders gutgetan?

Welche Auszeit möchtest du fest in deine kommende Woche einbauen?

Schön, dass du dir diese Zeit genommen hast.

Regelmäßige kleine Auszeiten bringen langfristig die größte Wirkung für deine innere Balance.

Nutze diesen Planer jederzeit wieder, um im Alltag fokussiert und gestärkt zu bleiben.

Copyright & Impressum: Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Silke Mekat in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden.

© 2026 **Silke Mekat – Soulution Coaching** | E-Mail: info@silke-mekat.de | Web: www.Silke-Mekat.de. Alle Rechte vorbehalten.