



Dein SOS-Workbook für mehr Energie,  
Fokus & Nervenstärke im Alltag



Liebe PowerFrau 

du jonglierst täglich zwischen Job, Kindern, Haushalt und vielleicht auch noch eigenen Träumen.

Kein Wunder, dass dein Nervenkostüm manchmal dünn wird!

Mikropausen sind wie kleine Akku-Booster für zwischendurch – schnell, wirksam, alltagstauglich. Dieses Workbook schenkt dir 20 alltagstaugliche Impulse, die dich in wenigen Minuten zurück zu dir selbst bringen.



# Die 20 besten Mikropausen:



## **1-Minuten-Atemfokus:**

Schließe die Augen und atme 60 Sekunden lang bewusst ein und aus. Zähle dabei innerlich mit.

Tipp: Ideal, wenn du dich gestresst oder überreizt fühlst.

## **Körper-Check-in:**

Spüre kurz in deinen Körper – von Kopf bis Fuß. Wo brauchst du gerade Entspannung?

## **Kakao-Moment:**

Gönn dir eine Tasse Kakao oder Tee – ganz bewusst, ohne Handy. Nur du, die Tasse und dein Atem.

## **5x Strecken & Recken:**

Stell dich hin, recke dich in alle Richtungen. Gähne ruhig laut dabei!

## **Fenster-Meditation:**

Starre 2 Minuten einfach nur in den Himmel oder ins Grüne. Ohne Ziel, nur Beobachten.



## **Power-Song & Tanzen:**

Dreh deinen Lieblingssong laut auf und tanze 1 Minute wild durch den Raum.

## **Dankbarkeits-Quickie:**

Nenne spontan 3 Dinge, für die du gerade dankbar bist.

## **Mini-Meditation:**

Setze dich aufrecht hin und konzentriere dich 3 Minuten lang auf deinen Atem.

## **Öl-Ritual:**

Ein Tropfen Lavendel- oder Pfefferminzöl auf die Handflächen, tief einatmen – Reset!

## **Bewegter Körper:**

5 Squats oder 10 Hampelmänner.  
Bewegung bringt Energie zurück.



## **Augen-Entlastung:**

Schließe die Augen für 30 Sekunden und rolle sie sanft in alle Richtungen.

## **Zukunfts-Visualisierung:**

Stell dir für 2 Minuten vor, wie du dich fühlen willst – kraftvoll, klar, frei.

## **Mini-Journaling:**

1 Satz: Was brauche ich JETZT gerade?

## **To-do-Parkplatz:**

Schreib alle nervenden Gedanken auf einen Zettel – „geparkt“, nicht vergessen.

## **Mikro-Auslüften:**

2 Minuten raus an die frische Luft,  
egal ob Balkon, Treppe oder Garten.



## **High Vibe Hack:**

Denk an einen Moment, der dich so richtig stolz gemacht hat. Spür's nochmal!

## **Self-Hug:**

Umarme dich selbst für 20 Sekunden. Ja, wirklich. Es wirkt!

## **Zungenboden entspannen:**

Lass die Zunge locker unten im Mund liegen. Entspannt sofort dein Nervensystem.

## **Lächeln, auch wenn's schwerfällt:**

Probiere ein leichtes Lächeln – dein Gehirn schüttet trotzdem Glückshormone aus.

## **Post-it mit Power-Wort:**

Schreib dir ein Mutwort („Ich bin genug!“, „Pause ist Power!“) auf und kleb's sichtbar auf.

Du musst nicht jeden Tag alles schaffen. Aber du darfst dich jeden Tag ein kleines Stück mehr in den Mittelpunkt stellen. Denn eine kraftvolle Mama ist kein Zufall – sondern das Ergebnis von liebevoller Selbstfürsorge.

Du möchtest tiefer einsteigen und endlich eine nachhaltige Balance finden? Dann komm in mein 12-Wochen-Programm: Kraftquellen entdecken. Buche dir über den QR-Code dein kostenfreies Kennenlerngespräch.

  
**SCAN ME** 

