

Viele Menschen können abends nicht abschalten – der Körper ist müde, aber der Kopf läuft weiter. Dieses kurze Ritual hilft dir, in nur 5 Minuten zur Ruhe zu kommen, dein Nervensystem zu entspannen und besser zu schlafen.

1. Schritt-für-Schritt-Ritual

Gesamtdauer: ca. 5 Minuten – ideal vor dem Schlafengehen oder nach einem langen Tag.

1. Atme dich ruhig (1 Minute)

- Setze dich aufrecht hin.
- Atme 4 Sekunden tief durch die Nase ein, halte kurz, atme 6 Sekunden langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole das 6x.
- 👉 Ziel: Puls & Gedanken beruhigen.

2. Löse Spannung im Körper (2 Minuten)

- Greife sanft deine Schultern oder Arme und bewege sie kreisend.
- Fühle, wo du Anspannung spürst – lass sie los.
- Alternativ: lege deine Hände auf deine Knie und drehe den Oberkörper bewusst und ohne Druck nach rechts und links.
- 👉 Ziel: Restspannung im Körper abbauen.

3. Beruhige den Geist (2 Minuten)

- Lege dich hin oder setze dich bequem.
- Sage leise (oder denke): „Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich darf loslassen.“
- Lass beim Ausatmen jeden Gedanken ziehen.

2. Abschluss & Wirkung

Spüre, wie dein Körper ruhiger wird. Wenn du dieses Ritual 7 Tage praktizierst, trainierst du deinen Körper auf Entspannung – wie einen Muskel für Schlaf und Gelassenheit.

👉 Tipp: Dimme das Licht und benutze danach keinen Bildschirm (Blaulicht) mehr.

3. Dein nächster Schritt

💡 Möchtest du lernen, wie du Körper & Geist dauerhaft in Balance bringst?

💬 Buche dein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir:

👉 www.thomas-gerding.de/kontakt