

Alltags-Checkliste für mehr Regulation im Alltag

1. **Morgens 5 Minuten Atemmeditation**

- Ruhig sitzen, tief ein- und ausatmen, Fokus auf den Atem.

2. **Mini-Pausen einbauen**

- Mehrmals täglich 1 Minute bewusst atmen, Schultern lockern.

3. **Gedanken beobachten**

- Bei Stress: „Ist das wahr? Hilft mir das?“ – negative Gedanken loslassen.

4. **Dankbarkeit üben**

- Abends 3 Dinge notieren, für die du dankbar bist.

5. **Bewegung einplanen**

- Kurzer Spaziergang oder sanfte Dehnübungen.

6. **Visualisierung nutzen**

- Bei Anspannung: sicheren Ort vorstellen (z. B. Naturbild).

7. **Stress-Signale wahrnehmen**

- Körper-Check: Atmung, Herzschlag, Muskelspannung.

8. **Bewusst essen**

- Langsam, ohne Ablenkung, Geschmack wahrnehmen.

9. **Schlafritual pflegen**

- 30 Minuten vor dem Schlafen: kein Bildschirm, ruhige Musik oder Lesen.

10. **Selbstfreundlichkeit praktizieren**

- Bei Fehlern: „Ich bin menschlich, ich lerne dazu.“

Kurze Jederzeit Stretching-Routine (ca. 3–5 Minuten)

Ziel: Spannung lösen, Körperwahrnehmung stärken, Atem beruhigen.

1. Ankommen und Atmen (30 Sekunden)

- Stelle dich aufrecht hin oder setze dich bequem.
- Schließe die Augen, atme tief ein und aus.
- Spüre, wie sich dein Brustkorb und Bauch beim Atmen bewegen.

2. Nacken- und Schulterentspannung (1 Minute)

- **Schultern kreisen:** Langsam nach hinten und unten, 5–6 Mal.
- **Nacken dehnen:** Kopf sanft nach rechts und links neigen, jeweils 2 Atemzüge halten.

3. Arme und Rücken (1 Minute)

- **Arme strecken:** Beide Arme über den Kopf, Fingerspitzen Richtung Himmel, tief einatmen.
- Beim Ausatmen Arme langsam senken, bewusst die Schultern entspannen.
- Optional: sanfte Drehung des Oberkörpers nach rechts und links.

4. Beine und Hüfte (1 Minute)

- **Vorbeuge:** Aus dem Stand langsam nach vorne beugen, Knie leicht gebeugt, Arme hängen lassen.
- Spüre die Dehnung im Rücken und in den Beinen, atme ruhig.
- Langsam wieder aufrichten, Wirbel für Wirbel.

5. Abschluss (30 Sekunden)

- Hände auf den Bauch legen, 2–3 tiefe Atemzüge.
- Spüre Ruhe und Wärme im Körper.