

Tienda  Hippie



SOFORT
ABSCHALTEN UND
WIEDER BEI DIR
ANKOMMEN



**5-Minuten-Lifestyle-
Ritual, um zurück in
deine Ruhe zu finden**

Bevor du beginnst

Wir leben schnell.

Wir denken schnell.

Wir gehen schnell durchs Leben.

Und ohne es wirklich zu merken,
vergehen ganze Tage, ohne dass
wir jemals richtig anhalten.

Dieses kleine Ritual ist nicht
dazu da, dein Leben zu
verändern.

Es ist einfach nur dafür da, dir
einen Moment zu schenken.

Einen Moment zum Atmen.

Zum Runterkommen.

Zum Verlangsamen.

Du hast diesen Moment verdient

Denn wenn wir uns ein paar
Minuten Zeit nehmen, um in
uns hineinzuhören und zu
atmen, entfernen wir uns
nicht vom Weg –
wir sehen ihn klarer... und
kommen gestärkter zurück.



Tienda  Hippie

5-Minuten-Ritual

Such dir einen ruhigen Ort.
Er muss nicht perfekt sein. Nur
bequem.

Wenn du möchtest, begleite
diesen Moment mit einem
oder mehreren dieser
Elemente:

- eine Kerze
- Räucherstäbchen
- eine Tasse Tee
- sanfte Musik

Und wenn nicht: Stille reicht
vollkommen aus... mach dir
keinen Stress ✨

Schritt 1

Setz dich bequem hin, oder
leg dich hin, wenn du lieber
möchtest.

Leg dein Handy zur Seite und
stell es auf lautlos.

Schritt 2

Atme 5-mal tief ein und aus:

- atme ein und zähle bis 4
- halte den Atem für 4
- atme aus für 4
- bleib für 4 ohne Luft

Wenn du dich mit einer anderen Zahl wohler fühlst, ist das genauso gut – wichtig ist nur, dass jede Phase gleich lang ist.

Ohne Druck. Ganz langsam.

Schritt 3

Schließ für 1 Minute die Augen.
Versuch nicht, weniger zu
denken.

Beobachte deine Gedanken
einfach, als wärst du auf einer
Straße...
und die Gedanken wären
Autos, die vorbeifahren.



Schritt 4

Frag dich leise:

**Was brauche ich heute, um
mich besser zu fühlen?**

Such keine große Antwort.
Ein einziges Wort reicht.

Schritt 5

Schreib dieses Wort auf, zum Beispiel:

- Ruhe
- Ordnung
- Erholung
- Natur
- Stille
- Bewegung
- mit jemandem reden

**Das ist schon Wieder-
Ankommen.**

Mini-Gewohnheit für jeden Tag

(1 minute)

Wähle eine Sache, die du täglich wiederholen kannst – zu verschiedenen Momenten:

- vor dem Einschlafen tief durchatmen
- beim Nachhausekommen ein Räucherstäbchen anzünden
- etwas Warmes trinken, ohne Ablenkung
- das Fenster öffnen und kurz innehalten
- das Handy bewusst weglegen, auch nur für ein paar Minuten

Kleine Gesten bewirken echte Veränderungen.

Denk daran

Du musst nicht vor der Welt
fliehen, um dich besser zu
fühlen.

Manchmal reicht es, mitten in
ihr kurz anzuhalten.

**Wieder-verbinden bedeutet
nicht, mehr zu tun.**

**Es bedeutet, zum Einfachen
zurückzukehren.**



Wenn du dir zu Hause deinen Moment der Ruhe schaffen möchtest...

Umgib dich mit Dingen, die dir
helfen, langsamer zu werden:

- sanfte Düfte
- angenehme Stoffe
- warmes Licht
- Gegenstände, die dir Ruhe
schenken
- leise Musik... oder einfach
ein bisschen Stille

**Kleine Details verwandeln
Räume...
und auch das Gefühl, das du
in ihnen hast.**