



# **60 SEKUNDEN STATT VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR, MEHR KLARHEIT IM MOMENT. Mini Übung für mehr innere Stabilität im Alltag**

## **1. Atmen.**

Einmal bewusst ein. Einmal aus. Du bist da. Das reicht.

## **2. Spüren.**

Wo meldet sich dein Körper gerade? Enge? Druck? Ruhe? Leichtigkeit?  
Egal was. Nimm die Bewertung raus.

## **3. Benennen.**

Finde ein Wort für dein Gefühl. Sage innerlich: " Ich fühle... ."   
Das schafft sofort Ordnung.

## **4. Ausrichten.**

Frag dich leise: "Was brauche ich jetzt wirklich?"  
Nimm die erste einfache Antwort.

Warum das wirkt.

Du zwingst dich zu nichts.

Du gehst in Kontakt mit dir statt dich zu kontrollieren.

Und genau das schafft innere Stabilität, vor allem an ganz normalen, chaotischen Tagen. Unperfekt. Und doch präsent. Und das reicht.

*Teste meine 60-Sekunden-Übung. Sofort machbar, überall.*