



# 60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Für die kleinen Momente jeden Tag.

## BEWUSSTE AUFMERKSAMKEIT

ist der Schlüssel um aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Bleib einen Moment stehen.

Atme einmal tief ein und langsam aus. Spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen. Schau dich um und entdecke drei Dinge, die dir gerade zum ersten Mal auffallen.

Frage dich danach: „**Was brauche ich genau jetzt?**“

Schon eine Minute bewusstes Innehalten kann helfen, das Hamsterrad zu verlassen und den nächsten Schritt wieder selbst zu wählen.

Im Alltag folgen oft Termine, Aufgaben und Gedanken Schlag auf Schlag. Vieles läuft auf Autopilot. Das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, entsteht dabei nicht nur durch die Menge an Aufgaben, sondern auch dadurch, dass wir kaum noch bewusst innehalten.

### Dein Mantra:

Ich halte inne. Ich atme. Ich entscheide bewusst, wie ich weitergehe.