

5 Minuten für Ihr Wohlbefinden: Kleine Auszeiten, große Wirkung

von Bettina Steinacher

In unserem, oft hektischen Alltag, wirken fünf Minuten wie eine winzige Zeitspanne. Doch genau diese kurzen Pausen können wahre Wunder bewirken. Sie bieten die Chance innezuhalten, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Auch wenn es erscheint, als wäre der Tag viel zu voll, lohnt es sich, diesen kleinen Moment nur für sich selbst zu reservieren. Mit bewusst gewählten Übungen können Sie Ihr Wohlbefinden spürbar steigern. Hier sind fünf Impulse für 5-Minuten-Auszeiten, die einfach umzusetzen sind und nachhaltig wirken.

1. Bewusste Atmung: Ruhe finden im Hier und Jetzt

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, zählen Sie dabei bis vier. Halten Sie den Atem kurz an (bis vier zählen), atmen Sie dann langsam durch den Mund aus, während Sie bis sechs zählen. Wiederholen Sie diese Atemübung fünf bis zehn Mal. Das verlängerte Ausatmen beruhigt das Nervensystem und hilft, innere Anspannung loszulassen.

2. Mikro-Dehnung: Verspannungen lösen

Nehmen Sie sich fünf Minuten für sanfte Dehnungen: Strecken Sie die Arme weit über den Kopf, beugen Sie sich langsam zur Seite, oder rollen Sie die Schultern einige Male vorwärts und rückwärts. Besonders wohltuend ist das „Katzenbuckel“ - Stretching im Sitzen: Runden Sie beim Ausatmen den Rücken, lassen Sie den Kopf sinken, und richten Sie sich beim Einatmen wieder auf. Diese kleinen Bewegungen lockern den Körper und schenken Ihnen neue Leichtigkeit.

3. Dankbarkeitsminute: Den Fokus positiv ausrichten

Setzen Sie sich mit einem Blatt Papier oder einem Block in Ruhe hin und notieren Sie drei Dinge, für die Sie gerade dankbar sind. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein gutes Gespräch, ein sonniger Moment oder eine gute Tasse Kaffee. Dankbarkeit lenkt den Fokus weg von Stress und Sorgen und verstärkt das Gefühl von Zufriedenheit.

4. Achtsames Schauen: Energie durch visuelle Entspannung

Suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne, z. B. ein Fenster mit Aussicht oder den Himmel. Schauen Sie für ein paar Minuten einfach nur in die Weite und nehmen Sie Details wahr: die Farben, Formen oder Bewegungen in der Umgebung. Diese kleine Pause entspannt die Augen und gibt Ihrem Kopf die Gelegenheit, sich zu klären.

5. Mini-Meditation: Inneren Raum schaffen

Setzen Sie sich bequem hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, und wie Ihr Atem in den Bauch fließt. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Bleiben Sie für fünf Minuten in dieser stillen Beobachtung. Diese Übung erdet und schenkt Ihnen ein Gefühl von wohliger Ruhe.

Wann planen Sie in Zukunft ein, sich Ihre 5 Minuten Auszeit zu nehmen? Wann möchten Sie damit starten? Wie werden Sie sich selbst daran erinnern, um nicht darauf zu vergessen?