

# 7 leicht umzusetzende Tipps, wenn dir alles zu viel wird



## Beantworte dir selber diese Fragen:

- Gönnst du dir selber ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit?
- Fühlst du dich schlecht, wenn du dir Zeit für dich nimmst?
- Was hält dich davon ab, dir Zeit für dich zu nehmen?
- Möchtest du **WIRKLICH** etwas ändern?

## Du für dich!

Mit diesem Leitfaden schenke ich dir einfache Übungen, damit du dir täglich etwas gönnst und du Leichtigkeit, Freude, Kraft und Zufriedenheit in dein Leben einlädst.

Du kannst auswählen welche der kurzen, einfachen und sehr effektiven Übungen du in deinen Tagesablauf integrieren möchtest.

Mein Name ist Antje Busbach.  
Ich bin Greater Coach,  
Masterinspirationscoach nach Herz  
über Kopf, Musiktherapeutin,  
Naturführerin und Sporttrainerin.  
Nach meinem Zusammenbruch  
habe ich mir einen  
„Werkzeugkoffer“ zugelegt, der  
mich täglich begleitet und aus dem  
ich mich nach Bedarf bediene.

Einige Übungen schenke ich dir  
heute.



Lass dich gerne inspirieren und steigere dein Wohlbefinden. Möchtest du weitere Inspirationen und Handreichungen, wie du zu mehr Lebensfreude, Leichtigkeit, Energie und Lebenskraft kommst, dann kannst du dich auf meine Auszeit-Momente freuen.



Informationen zu den Auszeit-Momenten findest du hier:  
[www.inderRuhe.de](http://www.inderRuhe.de)

Auszeit Momente – ein kleiner Moment nur für dich

\*täglich möglich

\*ohne viele Materialien

Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen, Schlafprobleme, Unruhe, ...

All diese Zeichen möchten dir etwas sagen. Und du nimmst sie wahr! Prima, du bist schon einen Schritt weiter.

Und ein wenig Luft nach oben ist auch noch.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit - und los geht es!

### **Morgens, noch im Bett**

\* Räkele dich und

\* Sage MIAU (zu dir selbst, damit viele Gesichtsmuskeln aktiviert werden und du lachen musst)

\* Lächle in Liebe zu dir selbst und

\* Begrüße in Vorfreude diesen Tag

\* Überlege dir etwas, weswegen du dankbar bist

\* Aktiviere deinen Kreislauf durch einfaches Recken und Strecken und Abwinkeln verschiedener Körperteile



### **3 Minuten Atempause**

Drei Minuten hast du immer! Nimm dir bewusst drei Minuten Zeit, um deine Augen zu schließen und einige tiefe Atemzüge durch deine Nase ein- und auszunehmen.

Wie fühlst du dich nach den drei Minuten des bewussten Atmens?

Ruhiges und tiefes Atmen kann dich dabei unterstützen zu entspannen, Stress loszulassen und im Jetzt anzukommen.

### **Während des Tages**

Trinke über den Tag verteilt ausreichend klares Wasser.

Nimm dir bewusst ein paar Minuten Zeit für dich. Um Kraft zu sammeln und damit du dich regenerieren kannst.

Das geht u.a.

\*Am geöffneten Fenster

\*Im Garten

\*In der Natur

Nimm wahr was ist.

Aktiviere so viele Sinnen wie möglich.

Übe dich in Achtsamkeit.

Atme bewusst aus und ein.

Erde dich, verwurzele dich mit dem Boden.

## **Kreiere dein eigenes Mandala**

Überlege dir ein paar einfache Symbole, die dir leicht von der Hand gehen und die dir gefallen. Z.B. ♥ ☀

Nimm dir ein kleines Blatt Papier und einen Stift und starte in der Mitte mit dem ersten Symbol. Dann setzt du dein Malen spiralförmig fort, bis das Blatt voll ist.



## **Lege deine Lieblingsmusik auf,**

drehe die Lautstärke so laut auf, wie es dir gut tut. Lass die Musik auf dich wirken, wenn du magst schließe deine Augen und wenn du Lust hast fange an zu tanzen. Wild und hemmungslos oder ruhig und schwingend, ganz wie du magst.

## **Schütteln dich**

Stelle deine Füße hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt, die Schultern gerade, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Jetzt wird geschüttelt! Schüttel deinen gesamten Körper zwei Minuten kräftig aus.

Bleib dabei locker. Solltest du Schmerzen verspüren, brich die Übung bitte ab....

Lass alle Muskeln und Gelenke los, die du nicht zum Stehen brauchst.

Die Schultern, die Arme, die Hände, den Hals, den



Unterkiefer, das Gesicht, den Bauch, usw.  
Mit den Füßen bleibst du fest mit dem  
Boden verwurzelt.

### **Ohrmassage**

Massiere deine Ohren, liebevoll und in Ruhe

Der obere Anteil deines Ohres wird tendenziell leicht  
nach oben gezogen.

Der untere Anteil deines Ohres wird tendenziell nach  
unten gezogen.

Den mittleren Teil deines Ohres ziehst du tendenziell  
nach hinten.

Du fährst den äußeren Rand der Ohrmuscheln von  
oben nach unten ab.

Du legst die ganze Hand auf die Ohrmuschel und  
bewegst sie sanft mit kreisenden Bewegungen.

=> Richtungswechsel

Ich lade dich herzlich ein einige der Übungen in dein  
tägliches Leben zu integrieren. Es gibt so viele kleine  
Änderungen, die wir in unserem Alltag vornehmen  
können, um das Leben leichter zu machen.



Ich hoffe, dass du vieles aus diesem liebevoll gestalteten Leitfaden mitnehmen und in deinen Alltag integrieren kannst.

Ich wünsche dir von Herzen ein freudvolles, leicht-sinniges und glückliches Leben.

Du hast es geschafft!  
Sei stolz auf Dich!

Gerne setze ich diese gemeinsame Reise mit dir fort.

Deine Antje



Möchtest du noch mehr Inspiration und Tipps für ein freudvolles und leichtes Leben erhalten?  
Folge mir gerne auf Instagram **antjebusbach** und erhalte täglich Impulse für ein zufriedenes Leben.

**[www.inderRuhe.de](http://www.inderRuhe.de)**

Du findest mich außerdem auch auf Facebook, LinkedIn und youtube.