



Deine 7-Tage-Kraftquellen-Mini-Challenge

Raus aus dem Stresskreislauf – mit Natur, Bewegung & Musik

Manchmal braucht es keine großen Veränderungen.

Manchmal reicht ein kleiner, bewusster Moment –

jeden Tag ein bisschen Verbindung zu dir selbst.

Deine Aufgabe für die nächsten 7 Tage

Nimm dir **jeden Tag 5–10 Minuten** für eine kleine Kraftquelle:

 **Natur**  **Bewegung**  **Musik**

Nicht perfekt. Nicht lang.

Sondern machbar – im gelebten Alltag.

Ideen für deine Kraftquellen

Natur

- Einen Baum berühren oder umarmen
- 3 bewusste Atemzüge am offenen Fenster
- Den Himmel oder eine Pflanze anschauen
- 5 Minuten draußen stehen oder gehen

Bewegung

- Schultern kreisen, Arme ausschütteln
- Ein kurzer Spaziergang 1 Lied hören oder singen – dazu intuitiv bewegen, gern auch tanzen
- Treppe statt Aufzug

Musik

- Ein Lieblingslied bewusst hören
- Unter der Dusche singen oder ein Lied mitsummen
- Lieblingsmusik beim Kochen oder (Haus-)arbeiten hören
- Ein ruhiges Lied zum Tagesausklang bewusst hören

Mini-Reflexion (freiwillig)

Notiere dir am Abend ein Wort:

Wie ging es mir nach der Übung?

(z. B. ruhiger, leichter, klarer, verbundener)

Erinnerung für deinen Alltag

Du darfst dir jeden Tag ein kleines Fenster zur Kraft öffnen.

Dein Nervensystem lernt durch Wiederholung:

Ich bin in Sicherheit. Ich darf entspannen.

Dein Impuls zum Mitnehmen

*Nicht die große Veränderung macht den Unterschied –
sondern die kleine, die du wirklich lebst!*