



# 5 kleine Schritte zu mehr

# Leichtigkeit im Alltag

Manchmal fühlt sich der Alltag wie ein schwerer Rucksack an. Aber was, wenn du ihn etwas leichter packen könntest? Hier sind fünf einfache Schritte, die dir helfen können, den Druck herauszunehmen und mehr Leichtigkeit zu spüren.



## Schritt 1: Atempausen einbauen

Tief durchatmen hilft sofort: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen. Klingt einfach? Ist es auch.

**Tipp:** Setz dir einen Timer für Atempausen – besonders, wenn es stressig wird.



## Schritt 2: To-do-Listen kürzen

Streiche mutig, priorisiere radikal und fokussiere dich auf das Wesentliche. Es ist okay, nicht alles zu schaffen.

**Tipp:** Schreibe morgens 3 Dinge auf, die dir wirklich wichtig sind.



## Schritt 3: Bewegung macht den Kopf frei

Durch die Küche tanzen, ein Spaziergang oder ein paar Schritte helfen, den Kopf zu sortieren. Du musst keinen Marathon laufen.

**Tipp:** Geh los – 10 Minuten reichen oft, um dich besser zu fühlen



## Schritt 4: Lachen hilft

Lachen ist ein Mini-Urlaub für die Seele. Schau ein lustiges Video oder erzähl dir selbst einen schlechten Witz.

**Tipp:** Wie heißt ein dünner Frosch? – Mager-Quak!



## Schritt 5: Dich selbst wertschätzen

Sag dir öfter „Gut gemacht!“ und feiere deine kleinen Erfolge.

**Tipp:** Notiere abends 3 Dinge, die du gut gemacht hast.

Das waren fünf kleine Schritte zu mehr Leichtigkeit. Manchmal reicht das nicht, um aus dem Hamsterrad auszusteigen. Wenn du das Gefühl hast, dass du mehr Unterstützung benötigst, melde dich bei mir. Gemeinsam finden wir deinen Weg – mit Klarheit, Leichtigkeit und einer Prise Humor.