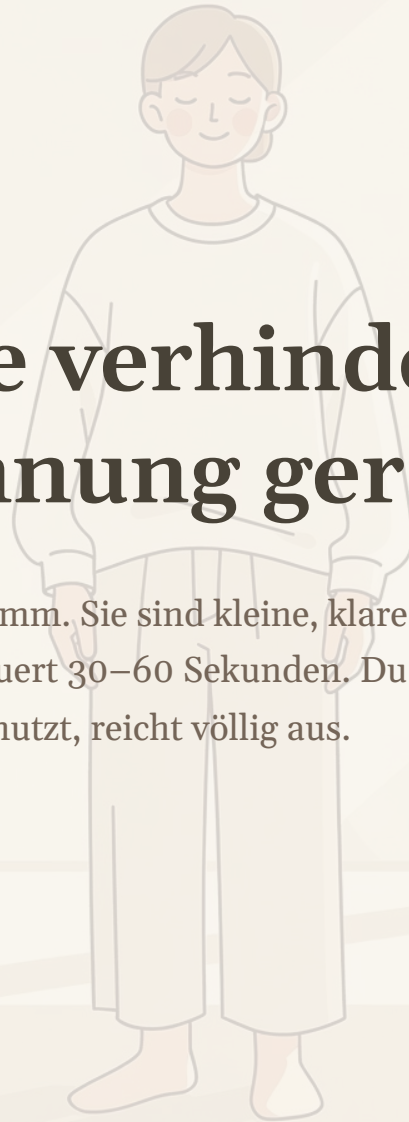


# 8 Mini-Rituale, die verhindern, dass du wieder unter Spannung gerätst

Diese Rituale sind keine Übungen und kein Programm. Sie sind kleine, klare Handlungen, die deinem Körper helfen, Spannung abzubauen, bevor sie sich aufbaut. Jedes Ritual dauert 30–60 Sekunden. Du musst nichts lernen, nichts vorbereiten und nichts richtig machen. Ein einziges Ritual, regelmäßig genutzt, reicht völlig aus.





# 1. Das Abschluss-Ritual

## Wann

Wenn du mit etwas fertig bist:  
Arbeit, Haushalt, Organisation,  
Denken.

## Wie

Bleib einen Moment stehen oder  
sitzen. Spüre beide Füße am  
Boden oder dein Gewicht auf der  
Sitzfläche. Sag innerlich einmal:  
„Das ist jetzt abgeschlossen.“

## Warum es hilft

Der Körper bekommt ein klares Ende-Signal und muss nichts weiter  
festhalten.





## 2. Das Tempo-Ritual



### **Wann**

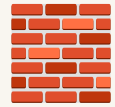
Wenn du merkst, dass du innerlich hetzt, schneller wirst oder mehrere Dinge gleichzeitig machen willst.

### **Wie**

Verlangsame eine einzige Bewegung bewusst: langsamer gehen, langsamer sprechen oder etwas anderes langsamer tun. Nur für ein paar Sekunden.

### **Warum es hilft**

Der Körper orientiert sich am Tempo, nicht an Gedanken. Wenn sich eine Bewegung verlangsamt, fährt das ganze System automatisch etwas herunter.



## 3. Das Handy-Pause-Ritual

### Wann

Wenn du merkst, dass du aus Gewohnheit zum Handy greifen willst.

### Wie

Lege das Handy neben dich. Atme einmal ruhig aus und frage dich innerlich: „Will ich das jetzt wirklich oder ist mir gerade nach Ruhe?“

### Warum es hilft

Es unterbricht automatisches "Reize-Nachschieben", ohne etwas zu verbieten.



## 4. Das Sich-Fallenlassen-Ritual

### Wann

Wenn du merkst, dass dein Körper sitzt oder ruht, innerlich aber noch Spannung hält oder wachsam bleibt.

### Wie

Lass deinen Rücken sich anlehnen oder sinke bewusst in die Sitzfläche oder Unterlage. Erlaube dir für einen Moment, wirklich getragen zu werden. Du musst nichts halten.

### Warum es hilft

Der Körper darf loslassen und sich tragen lassen, statt weiter selbst Spannung aufrechtzuerhalten.





## 5. Das Ausatmen-Ritual

01

---

### Wann

Wenn du innere Unruhe, Druck oder Getrieben-Sein bemerkst.

02

---

### Wie

Atme einmal normal ein. Dann lass die Ausatmung langsam und weich auslaufen, wie ein leises Seufzen.

03

---

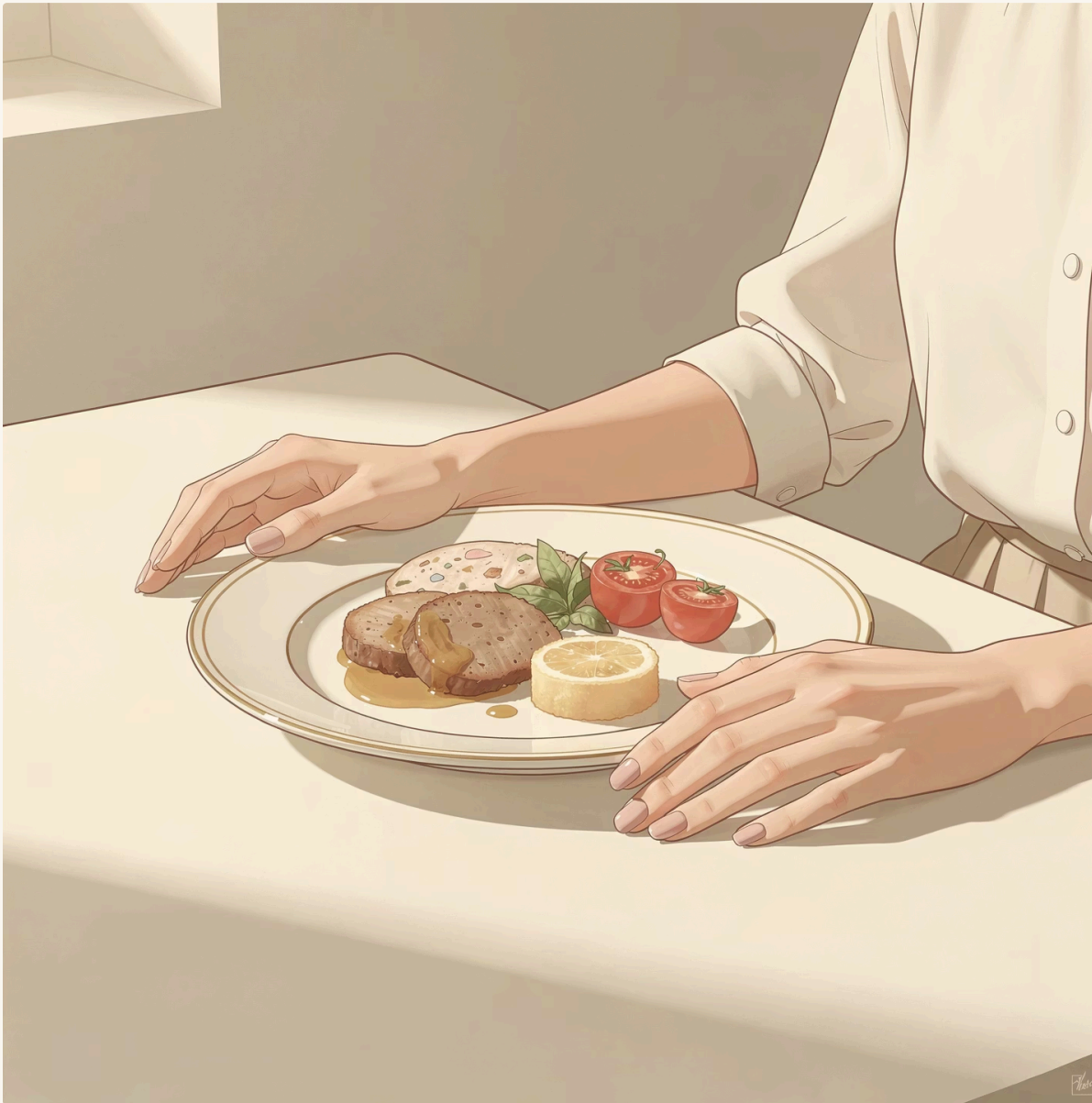
### Warum es hilft

Der Körper bekommt das Signal, Spannung abzugeben, anstatt weiter welche aufzubauen.





## 6. Das Essens-Ritual



### Wann

Bevor du zu essen beginnst, egal ob allein oder mit anderen.

### Wie

Lege Besteck oder Hände kurz ab. Atme einmal aus und nimm einen ersten Bissen bewusst wahr.

### Warum es hilft

Der Körper darf vom Tun ins Nühren wechseln.



## 7. Das Geräusch-Ritual



### Wann

Bei vielen Eindrücken, Lärm oder innerer Überforderung.



### Wie

Schließe die Augen. Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf ein einziges Geräusch, z. B. deinen Atem, eine Uhr oder ein entferntes Geräusch.



### Warum es hilft

Reizvielfalt wird reduziert, das Nervensystem kann sich sammeln.







## 8. Das Abend-Ritual



### **Wann**

Wenn der Abend beginnt.

### **Wie**

Verändere bewusst etwas Kleines:  
Licht dimmen, Kleidung wechseln  
oder den Raum wechseln.

### **Warum es hilft**

Der Körper erkennt: Jetzt darf der  
Tag zu Ende gehen und alles  
langsamer werden.



## Zum Schluss

Diese Rituale sind dafür da,  
dich zu schützen, nicht zu  
verändern.

Du kannst sie überall nutzen: zu Hause, bei der Arbeit, im  
Alltag. Wähle das Ritual, das sich am leichtesten anfühlt, je  
nach dem, wie du dich gerade fühlst oder wo du gerade bist.  
Das reicht.

# Impressum, Urheberrecht & Haftungsausschluss

## **\*\*Impressum**

Herausgeberin: Elisabeth Zenner

Adresse: Neustädtische Wassertorstr. 17 B / 14776 Brandenburg an der Havel

E-Mail: [\*\*info@lisazennerart.de\*\*](mailto:info@lisazennerart.de)

Homepage: [\*\*www.lisazennerart.de\*\*](http://www.lisazennerart.de)

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Elisabeth Zenner

Hinweis gemäß § 36 VSBG: Wir sind nicht verpflichtet und nicht bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## **\*\*Urheberrecht & Copyright-Hinweis**

© Elisabeth Zenner, 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses PDF und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Urheberin nicht gestattet.

Falls Sie dieses PDF unautorisiert erhalten haben, melden Sie dies bitte an [\*\*info@lisazennerart.de\*\*](mailto:info@lisazennerart.de).

## **\*\*Haftungsausschluss**

Dieses PDF dient ausschließlich Informationszwecken. Es stellt keine rechtliche, finanzielle oder gesundheitliche Beratung dar. Die Anwendung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Herausgeberin übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder Verluste, die aus der Umsetzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.