

Lisa Zenner

8 Mini- Rituale

Um Spannung schneller abzubauen
in 30–60 Sekunden



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

Wann

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

Wie

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

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 Nähren 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 gedacht, dich zu schützen und du musst dafür nicht dein ganzes Leben umstellen.

Du kannst die Rituale überall nutzen – zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs im Alltag. Probiere sie einfach aus und spüre, welches sich für dich am leichtesten anfühlt. Je nachdem, wie es dir geht, was dir guttut oder wo du dich befindest, kann deine Wahl jedes Mal eine andere sein. Lass dich dabei ganz intuitiv von deinem Gefühl leiten und wähle das Ritual, zu dem es dich spontan zieht. So einfach darf es sein.

Impressum

Autorin & Herausgeberin

Elisabeth (Lisa) Zenner

Adresse: Neustädtische Wassertorstr. 17 B

B14776 Brandenburg an der Havel

E-Mail: info@lisazennerart.de

Homepage: <https://lisazennerart.de/>

© 2026 Elisabeth Zenner

Alle Rechte vorbehalten.

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.