

# 🌟 5 kleine Neustart-Impulse – für mehr Ruhe & Kraft im Alltag

**Willkommen,  
schön, dass du hier bist 🇨🇳**

Manchmal reicht ein winziger Moment,  
um wieder bei dir selbst anzukommen.

*Diese fünf Impulse  
sind kleine Anker,*



die dich aus dem  
Dauer-„Funktionieren“  
zurück ins Spüren bringen.

Du brauchst dafür keine Vorbereitung,  
kein extra Material,  
– nur dich selbst  
und ein paar Minuten Zeit.

**Maria Büning - Wurzeln & Flügel**

maria@lichtvollerweg.de

# 5 Mini-Neustarts für mehr Ruhe im Alltag

## Impuls 1 – Frischer Atemzug

Öffne kurz das Fenster oder geh vor die Tür.  
Atme bewusst ein paar Mal frische Luft ein.  
Schon wenige Atemzüge können deinen Kopf klären  
und dir einen kleinen Energieschub schenken.

## Impuls 2 – Hand aufs Herz

Lege deine Hand sanft auf dein Herz.  
Spüre die Wärme und erinnere dich daran:  
Du bist wichtig. Du bist da.  
Ein kleiner Moment, der dich sofort mit dir verbindet.

## Impuls 3 – Wasser als Reset

Trinke ein Glas Wasser ganz bewusst.  
Nimm jeden Schluck wahr.  
Dein Körper bekommt sofort Frische  
und ein Gefühl von Klarheit



## **Impuls 4 – Lichtmoment**

**Zünde eine Kerze an  
Ein kurzer Blick in die Flamme  
Dieses innere Bild schenkt dir Geborgenheit  
und ein Gefühl von Ruhe.**

## **Impuls 5 – Dein Lächeln**

**Schenke dir im Spiegel dein schönsten Lächeln.  
Dein Körper reagiert sofort –  
Glückshormone werden aktiviert,  
und du fühlst dich leichter  
und freundlicher gestimmt.**

 **Diese Mini-Neustarts  
sind kleine Geschenke an dich.  
Wende sie an, wann immer dein Alltag dich fordert.**

**Maria Büning - Wurzeln & Flügel**  
[maria@lichtvollerweg.de](mailto:maria@lichtvollerweg.de)

# Dein Raum für Erkenntnisse

Nimm dir ein paar Minuten Zeit für dich. Alles darf sein, nichts muss.

## ✨ Meine wichtigsten Erkenntnisse aus den 5 kleinen Schritten:

Hier kannst du eintragen, was dich berührt oder inspiriert hat.

.....  
.....  
.....

## ✨ Was möchte ich ab heute ausprobieren?

Notiere einen kleinen Schritt, der dir guttun würde.

.....  
.....  
.....

## ✨ Mein kleines Versprechen an mich:

Ich erlaube mir ab heute:

---

*Zum Beispiel:*

- öfter tief durchzuatmen
- mir kleine Pausen zu gönnen
- freundlich zu mir selbst zu sprechen
- jeden Tag einen Moment nur für mich zu nehmen

Alles Liebe,

Maria Büning - Wurzeln & Flügel

# Möchtest du noch weitergehen?

Wenn dir diese kleinen Schritte schon gut getan haben,  
kannst du jetzt tiefer eintauchen.

Mein Workbook

**„Zurück in deine Kraft –  
Für mehr Ruhe und Selbstfürsorge“**

begleitet dich liebevoll mit:  
sanften Übungen,  
stärkenden Reflexionen  
kleinen Ritualen und Impulsen,  
... damit du nachhaltig mehr Ruhe, Stabilität  
und Selbstfürsorge in dein Leben bringst.

🌟 Es ist für dich, wenn du dich nach weniger  
Funktionieren  
und mehr Ankommen bei dir selbst sehnst.

👉 Alle Infos findest du hier  
oder du schreibst mir direkt:  
[maria@lichtvollerweg.de](mailto:maria@lichtvollerweg.de)

Von Herzen alles Liebe,  
Maria 💖

**Maria Büning - Wurzeln & Flügel**  
[maria@lichtvollerweg.de](mailto:maria@lichtvollerweg.de)