

*Dein schneller Guide zum Abschalten*

# 10 MINUTEN ENTSPANNUNG



Bleib entspannt &  
sei lieb zu dir selbst

**LISA KICKUTH**





## Vorwort

Hey du gestresste Seele! 🙌🙌

Keine **Zeit**, keine **Nerven**, aber dringend **Entspannung** nötig?

Ich bin Lisa und ich kenn's nur allzu gut! Deshalb gibt's hier 'ne **flotte 10-Minuten-Routine**, die du easy in den Alltag einbauen kannst. Kein Räucherstäbchen-Schnickschnack, kein Esoterik-Blabla - **einfach runterkommen**.

Also, los geht's!



# Warum Entspannung wichtig ist

- 1.** Stress frisst dich auf, raubt dir Energie und sorgt dafür, dass du irgendwann durchdrehst. Kein Bock drauf? Dann gönne dir jeden Tag ein paar Minuten nur für dich. **Dein Kopf, dein Körper - alle profitieren davon!**
- 2. Was passiert bei Stress?**  
Dein Körper schüttet Stresshormone aus - Adrenalin und Cortisol. Kurzzeitig pusht dich das, aber auf Dauer macht's müde, gereizt und kann sogar zu Schlafproblemen führen. Also: **Raus aus dem Stressmodus, rein in den Chill-Modus!**
- 3. Warum reichen 10 Minuten?**  
Entspannung muss nicht ewig dauern. 10 Minuten täglich reichen aus, um deine Nerven runterzufahren und deinem Körper zu signalisieren: „Alles gut hier!“ **Der Trick ist, es regelmäßig zu machen.**



# Die 10-Minuten-Entspannung

## 1. Atme dich locker ( 2 Min.)

Setz dich bequem hin, Schultern locker lassen. Schließ die Augen und atme tief durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus. Stell dir vor, du pustest all den Stress einfach weg. Mach das fünfmal. Und? Schon besser?

## 2. Raus aus dem Kopf (1 Min.)

Dreh den Kopf langsam von links nach rechts. Gönn dir 'nen Schulterkreis. Lass die Schultern einmal bewusst nach oben ziehen und dann fallen - so richtig plumpsen lassen! Fühlt sich gut an, oder?

---

### 3. Kiefer & Gesicht entspannen (1 Min.)

Kauen auf unsichtbarem Kaugummi, Grimassen ziehen, einmal laut „Brrrrr“ machen. Dein Gesicht ist kein Betonklotz – also locker lassen!

### 4. Mini-Bewegung (2 Min.)

Steh auf, schüttel Arme & Beine aus, als wärst du ein nasser Hund nachm Regen. Ja, sieht doof aus – fühlt sich aber geil an! Danach kurz auf Zehenspitzen stehen, tief einatmen, langsam abrollen.

### 5. Kurz mal nix tun (3 Min.)

Setz dich entspannt hin, Hände auf den Bauch, Augen zu. Spür einfach, wie dein Atem kommt und geht. Mehr musst du nicht tun.

### 6. Lächeln (1 Min.)

Ja, auch wenn du gerade nicht in der Stimmung bist. Lächeln sendet deinem Gehirn das Signal: „**Alles okay hier!**“ Probiers aus – ich schwör, es hilft!



# Extra-Boosts für mehr Entspannung

Falls du noch einen draufsetzen willst, probier's mal mit:

- ✓ **Musik:** Leichte Klänge oder Naturgeräusche helfen enorm. Kopfhörer auf und 5 Minuten entspannen.
- ✓ **Aromatherapie:** Ein Tropfen Lavendelöl auf die Handflächen, tief einatmen - und zack, Entspannung!
- ✓ **Tee statt Kaffee:** Beruhigende Kräutertees wie Melisse oder Kamille helfen, dich runterzufahren.
- ✓ **Bewegung:** Ein kurzer Spaziergang kann Wunder wirken. Selbst 5 Minuten um den Block helfen!



## Dranbleiben leicht gemacht

Jetzt kommt das Wichtigste: **Mach's regelmäßig!**

Setz dir eine kleine Erinnerung ins Handy oder verknüpf die **Routine** mit etwas, das du eh machst (z.B. nach dem Zähneputzen oder vor dem Schlafen).

📌 **Tipp:** Schreib dir auf, wie du dich nach der Übung fühlst – das motiviert fürs nächste Mal!

## Notfall-Entspannung für stressige Tage

**Manchmal knallt's einfach** – hier sind **3 Turbo-Methoden** für den absoluten Notfall:

🔥 **1-Minuten-Reset:** Augen schließen, tief ein- und ausatmen. Fokus auf den Atem – mehr nicht.

🔥 **Hand-Massage:** Mit dem Daumen sanft die Handfläche der anderen Hand massieren. Entspannt sofort!

🔥 **5-Sekunden-Body-Scan:** Spür kurz in deinen Körper: Wo sitzt die Anspannung? Atme dorthin und lass los!



## Fazit: Entspannung kann so einfach sein!

**So, dat war's!** Siehst du? Entspannung muss nicht kompliziert sein. Kein Räucherstäbchen-Zirkus, keine stundenlange Meditation im Schneidersitz. **Einfach 10 Minuten am Tag**, und du bist wieder auf Spur.

**Jetzt liegt es an dir:** Probier's aus, spiel damit rum, mach's zu **DEINER** Routine. Und wenn mal ein Tag nicht klappt? **Scheiß drauf**, morgen ist auch noch ein Tag. Wichtig ist nur: **Dranbleiben!**

## Lass von dir hören!

**Ich liebe es, von dir zu hören!**

Schreib mir auf Instagram @entspanndichpunkt, wie dir die Übungen gefallen haben oder ob du Fragen hast.

PS: Wenn du das eBook gefeiert hast, **empfehl's weiter** - deine Kollegen, Freunde und Familie können sicher auch 'ne **Portion Entspannung** gebrauchen. 😊



*Bleib entspannt & sei lieb zu dir selbst!*



entspanndich@gmx.net  
entspann-dich-gelsenkirchen.de