



## Eine kleine Übung zur inneren Entlastung

Setz dich aufrecht. Spür den Kontakt zum Boden, zum Stuhl, zum Rücken.  
Schließe die Augen – oder senke den Blick.  
Atme tief ein. Und beim Ausatmen:  
Lass einen kleinen Seufzer zu. Nicht gemacht, nur geschehen.

Dann stell dir innerlich die Frage:  
Was darf heute ruhen?  
Sprich den Satz leise in dir. Und warte.

Vielleicht meldet sich etwas.  
Ein Gedanke, der keinen Raum braucht.  
Ein To-do, das warten darf.  
Ein Anspruch, der heute nicht dran ist.

Benenne es still. Und leg es innerlich beiseite – wie einen Stein, den du nicht mehr tragen musst.

Wenn du willst, bleib noch einen Moment. Dann öffne langsam die Augen. Oder kehre zurück zu dem, was du gerade getan hast.

Erlaube dir heute etwas ruhen zu lassen.

Du willst mehr? Dann informiere dich auf meiner Website [www.resilienz-coach-muenchen.de](http://www.resilienz-coach-muenchen.de) über mein Coachingangebot. Oder schreibe mir über WhatsApp 0176 162 886 22.