

# Innere Balance



Workbook by  
Yana Georgieva

The background features abstract, organic shapes in shades of light blue and light orange. A large blue shape is at the top, and another is at the bottom. Orange shapes are scattered throughout, including a large one on the left and a smaller one on the right.

# **7 Tage Mini-Mental Detox**

# Hinweise

## **So nutzt du das Mini-Mental-Detox:**

Nimm dir täglich 5 Minuten Zeit jeweils Morgens und Abends in Ruhe, schaue, dass du alleine bist für dich.

Lass alles weg, was sich zu viel anfühlt.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

## **Hinweise für die Woche:**

**Rauchen:** Möglichst vermeiden; jede Reduktion ist schon wertvoll

**Alkohol:** Wenn möglich weglassen, unterstützt Regeneration

**Koffein:** Beobachte, wie dein Körper reagiert; weniger ist oft beruhigender

**Zucker & stark Verarbeitetes:** Reduktion stabilisiert Energie

**Medien & Reize:** Kleine Pausen einplanen

**Schlaf:** Priorität haben, gleiche Schlafzeiten, langsamer Rhythmus abends.

Diese Hinweise sind keine Regeln. Alles nach deinem Tempo & Wohlbefinden anpassen.

DAY  
**01**

# TAG 1 - ANKOMMEN & ENT - LASTEN

Du darfst heute entspannt ankommen.

## Morgen-Rituale

### Mentales Ritual:

Setze dich bequem hin, schließe die Augen. Atme 5–10 tiefe, bewusste Atemzüge.

Wiederhole innerlich:

*„Ich darf heute ankommen.“*

### Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:

Sanfte Fußmassage mit Öl (z.B. Sesamöl/Kokosöl oder einfach nur Olivenöl).

### Tagesintention:

*„Heute darf ich langsamer werden“.*

Erschöpfung entsteht oft, wenn wir zu lange über unsere Grenzen gegangen sind. Heute geht es nicht ums Verändern – sondern ums *Ankommen im Jetzt*.

### Erlaubnis des Tages

Ich muss heute nichts schaffen, um wertvoll zu sein. Lies diesen Satz langsam. Spüre wie dein Körper darauf reagiert.

## Abend-Rituale

### Sanftes Mini-Ritual (1–2 Minuten)

Trinke ein Glas warmes Wasser in kleinen Schlucken. Lege dabei eine Hand auf deinen Bauch.

Spüre: *„Ich bin da.“*

### Mindset-Impuls

Ayurveda lehrt: Heilung beginnt mit Wahrnehmung, nicht mit Aktion.

### Was fühlt sich heute schwer an?

**Was fühlt sich etwas leichter an?** (z.B. Heute habe ich mir erlaubt anzukommen ohne Stress):

### Mein kleines Erfolgserlebnis heute:

DAY  
**02**

# TAG 2 - WÄRME & GEBORGENHEIT

„Ruhe ist keine Pause vom Leben, sondern ein Teil davon.“

## Morgen-Rituale

### Mentales Ritual:

Hand aufs Herz, Hand auf Bauch  
Wärme spüren, innerlich sagen:  
„Ich bin geborgen.“

### Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:

Sanftes Schulterkreisen mit geschlossenen Augen, wiederhole innerlich:  
*„Ich spüre wie die Last von meinen Schultern langsam abfällt, alles leichter wird.“*

### Tagesintention:

Wärme schenkt Geborgenheit.  
Erschöpftes Nervensystem braucht Schutz und sanfte Pflege, nicht noch mehr Starksein.

### Erlaubnis des Tages

Ich darf mich schützen – emotional und körperlich.

## Abend-Rituale

### Sanftes Mini-Ritual (1-2 Minuten)

Sorge heute für mehr Wärme von Innen:  
warmes Bad mit Lieblingsmusik  
warme Socken  
Wärmedecke  
warmer Chai-Tee / Suppe  
Spüre die Wärme von Innen.

### Mindset-Impuls

Wärme ist im Ayurveda ein Zeichen von Leben, Energie, Regeneration, Entspannung.

### Wie habe ich heute für mich gesorgt?

### Wann/mit wem habe ich mich geborgen gefühlt?

### Mein AHA Moment heute:

DAY  
**03**

# TAG 3 - ATEM & INNERE RUHE

„Auch kleine Momente zählen.“

## Morgen-Rituale

### **Mentales Ritual:**

Bewusstes Atmen

Einatmen 7Sek → Halten 9 Sek →  
Ausatmen 12 Sek → Halten 5 Sek  
4-5 Runden

### **Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:**

· Sanfte Nackenmassage mit  
Faszienrolle/Ball  
Wiederhole innerlich:  
*„Ich spüre wie meine Schulter weich  
werden und alles in mir fließt.“*

### **Tagesintention:**

Mein Atem bringt mich zurück zu  
meinem wahren Selbst, zu meinem  
Körper.

### **Erlaubnis des Tages**

Ich darf Pausen machen – auch ohne  
Grund.

## Abend-Rituale

### **Sanftes Mini-Ritual (1-2 Minuten)**

Schließe die Augen und atme:

· durch das linke Nasenloch ein  
· halte kurz inne  
· atme durch das rechte Nasenloch aus  
Lass den Atem weich werden und  
wiederhole noch ein paar Mal  
abwechselnd.

### **Mindset-Impuls**

Ein ruhiger Atem signalisiert deinem  
Nervensystem:  
Ich bin sicher und geborgen.

**Wie fühlt sich mein Körper nach dem  
Atmen an?**

**Was wird gerade ein bisschen ruhiger?**

**Wofür ich heute ganz besonders  
dankbar bin:**

DAY  
**04**

# TAG 4 - SANFTE SELBSTFÜRSORGE

„Du darfst freundlich mit dir sein, auch an schweren Tagen.“

## Morgen-Rituale

**Mentales Ritual:**

·Schreibe 1–2 Dinge auf, die du an dir wertschätzt.

**Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:**

Massiere sanft deine Hände abwechselnd, gerne mit etwas Öl/Creme deiner Wahl und sage dir innerlich:  
*„Meine Hände tun für mich täglich viele wundervolle Dinge, dafür bin ich dankbar.“*

**Tagesintention:**

Selbstfürsorge darf leicht sein, es muss nichts grosses sein.

**Erlaubnis des Tages**

Ich darf freundlich mit mir umgehen.

## Abend-Rituale

**Sanftes Mini-Ritual (1–2 Minuten)**

Spanne beim Einatmen deinen ganzen Körper an, alle Muskeln ganz fest und halte kurz für einen Moment. Beim Ausatmen lasse alles los, entspanne. Wiederhole das 1–2 Mal.

**Mindset-Impuls**

Kleine Dinge wirken tiefer als große Vorsätze.

**Wie habe ich mich heute freundlich behandelt?**

**Was wünsche ich mir öfter für mich selbst?**

**Was ich heute gut geschafft habe:**

DAY  
**05**

# TAG 5 - GRENZEN & ENERGIE

„Grenzen schützen deine Energie – sie trennen dich nicht von anderen.“

## Morgen-Rituale

**Mentales Ritual:**

Visualisiere eine leuchtende weiße und undurchdringliche Schutzblase um dich  
Sage innerlich: „*Ich schütze meine Energie.*“

**Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:**

Leichte Seitendehnung: Arme über Kopf, Körper sanft nach links und rechts neigen  
Sage dir innerlich:  
„*Ich darf alles Alte loslassen.  
Ich nehme das Jetzt an.*“

**Tagesintention:**

Weniger ist genug.

**Erlaubnis des Tages**

Ich darf Nein sagen, FÜR mich.

## Abend-Rituale

**Sanftes Mini-Ritual (1-2 Minuten)**

Lege eine Hand auf dein Herz und sage leise:  
„*Heute reicht das.*“

**Enough-Liste (statt To-do):**

Ich habe geatmet  
Ich habe mich gespürt  
Ich habe mir Erlaubnis gegeben

**Wo habe ich heute Energie gespart?**

**Was darf ich öfter weglassen?**

**Mein kleines Erfolgserlebnis heute:**

DAY  
**06**

# TAG 6 - VERTRAUEN IN DEN KÖRPER

„Dein Tempo ist richtig, auch wenn es langsamer ist als das der anderen.“

## Morgen-Rituale

### Mentales Ritual:

Sitze auf dem Boden mit geschlossenen Augen und beobachte deine Gedanken wie Wolken die vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten. Wiederhole innerlich: *„Ich vertraue meinem Körper und Geist.“*

### Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:

Langsames und sanftes Hüft-/Becken-Kreisen, 10 Kreise pro Richtung  
*„Ich spüre wie mein Becken meinen Oberkörper trägt und meine Organe schützt.“*

### Tagesintention:

Mein Körper weiß mehr, als ich denke.

### Erlaubnis des Tages

Ich darf meinem Körper zuhören.

## Abend-Rituale

### Sanftes Mini-Ritual (1-2 Minuten)

Stehe aufrecht mit hüftbreit geöffneten Beinen, kralle die Füße am Boden fest und spüre 1 Minute lang deine Füße, spüre wie die Erde dich sicher trägt. Nichts verändern – nur wahrnehmen.

### Mindset-Impuls

Dein Körper ist kein Problem.  
Er ist ein Verbündeter.

### Welche Signale nehme ich wahr?

### Was braucht mein Körper heute?

### Ein besonderes AHA Moment heute:

DAY  
**07**

# TAG 7 - WÜRDIGUNG & INTEGRATION

„Balance bedeutet nicht perfekt zu sein, sondern ehrlich mit dir selbst.“

## Morgen-Rituale

### **Mentales Ritual:**

Hände auf Herz und Bauch legen, Augen schließen und innerlich wiederholen, und dabei sanft atmen

Bedanke dich still bei dir selbst: „*Ich bin genug.*“

### **Bewegungs-/Ayurveda-Ritual:**

Kurzes langsames Yoga  
Kindeshaltung  
dann Katze-Kuh  
Jeweils 5–8 Atemzüge

### **Tagesintention:**

Ich bin genug – genau so.

### **Erlaubnis des Tages**

Ich muss nichts reparieren, um richtig zu sein.

## Abend-Rituale

### **Sanftes Mini-Ritual (1–2 Minuten)**

Lege beide Hände auf Herz oder Bauch.  
Danke dir selbst für diese 7 Tage.

### **Abschluss-Impuls**

Regeneration ist kein Ziel.  
Sie ist ein Prozess – in deinem Tempo.


### **Was nehme ich aus diesen 7 Tagen mit?**

### **Was möchte ich mir weiterhin erlauben?**

### **Wofür bin ich heute ganz besonders stolz?**

# Schreibe deine Wünsche & Ziele für das Jahr 2026 auf

Gesundheit



Privat



Karriere



Beziehungen



# Positives Mindset

Schreibe die Dinge auf, die du in Zukunft manifestieren möchtest.

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---
6. 

---
7. 

---
8. 

---
9. 

---
10. 

---
11. 

---
12. 

---