

# Innere Balance



Workbook by  
Yana Georgieva



# **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. 

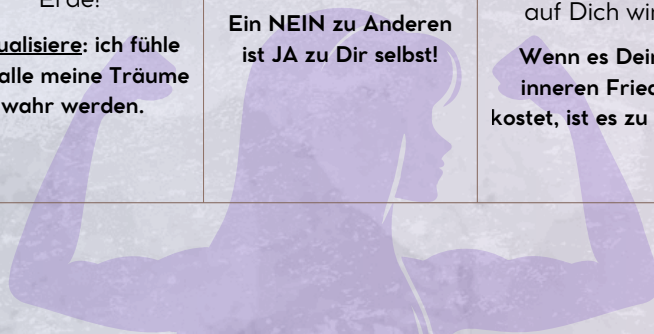
---
11. 

---
12. 

---

# 30 TAGE MINDSET Challenge

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p><b>Wer will ich sein?</b> Überlege wer dein Vorbild ist und was du von ihm lernen kannst!</p> <p><b>“Lernen ist Leben, alles andere ist Warten.”</b> Popper</p>	<p><b>Wofür kannst du heute dankbar sein?</b> Schreibe dir 3 Dinge auf, die deinen Tag bereichert haben!</p> <p><b>“Ein dankbares Herz kennt keine Dunkelheit.”</b></p>	<p><b>Was sind deine Ziele/Aufgaben?</b> Erstelle dir eine Liste mit Zielen für den Tag oder die Woche!</p> <p><b>“Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg”</b> LaoTse</p>	<p><b>Erschaffe dir eine Lieblingsmorgenroutine</b> Tagebuch, Getränk, Frühstück, Musik, Meditation oder Joggen...</p> <p><b>und starte inspiriert und motiviert in den Tag</b></p>	<p><b>Was macht Dich glücklich?</b> Überlege welche Dinge das sind und integriere kleinen Teil davon in Deinen Alltag.</p> <p><b>In den kleinsten Dingen liegen die allergrößten Wunder</b></p>
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
<p><b>Was hast Du bisher toll gemeistert? Erinner Dich täglich daran.</b></p> <p>Erstelle Dir dafür einen Visionboard und trage Deine Erfolge dort ein.</p>	<p><b>Was sind Deine Herzenswünsche, Träume für das Jahr/Dein Leben?</b> Trage sie neben Deinen Erfolgen ein!</p> <p><b>“Ein Ziel ist ein Traum mit einem Plan und einem Termin.”</b> Mackay</p>	<p><b>Was fehlt an Eigenschaften/Fähigkeiten für Deine Ziele?</b> Überlege wie du das erreichen kannst und lerne jeden Tag was kleines!</p> <p><b>“Kleine Schritte sind besser als keine Schritte!!</b> Brandt</p>	<p><b>Was macht dir dabei richtig Angst/Bedenken?</b></p> <p><b>5Min Meditation:</b> Verbinde Dich mit Deinem wahren Selbst, finde die Wurzeln &amp; lasse Los davon...</p> <p><b>Affirmation:</b> Du bist nicht Deine Angst, Es ist alles Okay. Du bist immer Okay!!!</p>	<p><b>Belohnungstag! Was gönnst Du Dir zu selten?</b> Sage Danke zu Dir selbst</p> <p>Belohne Dich täglich für Deine kleinen Erfolge!</p> <p><b>Das fördert Deine Motivation für den weiteren Weg! :)</b></p>
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
<p><b>Was hindert Dich auf deinem Weg?</b> Zeitfresser, Menschen, Glaubenssätze...?</p> <p>Erkenne diese Dinge und versuche aufzuräumen &amp; auszumisten!</p> <p><b>Jeden Tag ein kleine Sache macht 365 Hindernisse im Jahr weg :)</b></p>	<p><b>Verbinde Dich mit der Kraft der Natur</b> Geh früh am Morgen raus in die Natur und umarme einen Baum oder setze Dich auf die Erde!</p> <p><b>Visualisiere:</b> ich fühle wie alle meine Träume wahr werden.</p>	<p><b>Wie kannst du heute Grenzen setzen und zu Dir JA sagen?</b> Selbstliebe schenkt Dir eine enorme innere Kraft!</p> <p><b>Ein NEIN zu Anderen ist JA zu Dir selbst!</b></p>	<p><b>Entscheide Dich heute für deinen Frieden!</b></p> <p>Setze Dir das Ziel heute auf Ärger nicht zu reagieren und schaue wie das auf Dich wirkt</p> <p><b>Wenn es Deinen inneren Frieden kostet, ist es zu teuer!</b></p>	<p><b>Setze Dich heute bewusst mit deinen letzten 2 Wochen auseinander!</b></p> <p>Schreibe all Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auf. Was hast Du entdecken oder lernen können?</p> <p><b>Affirmation:</b> ich spüre Frieden &amp; Glück in mir, ich bin &amp; das reicht vollkommen aus.</p>



# 30 TAGE MINDSET Challenge

TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
<p><b>Dankbarkeit üben</b> Den Fokus auf das Positive richten stärkt dein Mindset.</p> <p>Schreibe heute 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. „Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug.“ – Aesop</p>	<p><b>Mut zur Veränderung</b> Wachstum beginnt, wenn du deine Komfortzone verlässt. Tue heute etwas was dir unangenehm ist.</p> <p>„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern die Entscheidung, dass etwas wichtiger ist als die Angst.“ – Ambrose Redmoon</p>	<p><b>Fokussiere dich</b> Wer sich zerstreut, erreicht weniger. Setze dir heute ein klares Ziel für den Tag und konzentriere dich nur darauf.</p> <p>„Der Schlüssel zum Erfolg ist, den Fokus auf das Wesentliche zu legen.“ – Unbekannt</p>	<p><b>Positives Umfeld</b> Dein Umfeld prägt dein Mindset. Überlege, wer oder was dich inspiriert – und verbringe heute bewusst Zeit damit.</p> <p>„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“ – Jim Rohn</p>	<p><b>Selbstreflexion</b> Rückblick ist der Schlüssel zu Wachstum. Schreibe auf, welche 3 Dinge diese Woche gut liefen und warum.</p> <p>„Selbstreflexion ist der Spiegel der Seele.“ – Unbekannt</p>
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 25	TAG 26
<p><b>Visualisiere dein Ziel</b> Klarheit über deine Zukunft hilft, sie zu gestalten. Male oder beschreibe, wie dein Leben in 1 Jahr aussehen soll.</p> <p>„Vision ohne Aktion ist nur ein Traum.“ – Unbekannt</p>	<p><b>Akzeptiere Fehler</b> Fehler sind Lernchancen. Notiere einen Fehler, den du gemacht hast, und schreibe auf, was du daraus gelernt hast.</p> <p>„Fehler sind die Portale der Entdeckung.“ – James Joyce</p>	<p><b>Kleine Schritte</b> Große Veränderungen beginnen klein. Setze heute einen kleinen Schritt in Richtung eines großen Ziels.</p> <p>„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“ – Lao-tse</p>	<p><b>Achtsamkeit üben</b> Im Hier und Jetzt zu sein stärkt Fokus und Ruhe. Achte heute bewusst auf 3 Momente, die dir Freude bereiten.</p> <p>„Achtsamkeit bedeutet, dem Moment mit voller Aufmerksamkeit zu begegnen.“ – Thich Nhat Hanh</p>	<p><b>Selbstvertrauen stärken</b> Glaube an dich selbst. Schreibe 3 Dinge auf, die du heute geschafft hast und auf die du stolz bist.</p> <p>„Vertraue dir selbst, und du wirst unaufhaltbar sein.“ – Unbekannt</p>
TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30	
<p><b>Lerne Nein zu sagen</b> Grenzen setzen ist Teil eines starken Mindsets. Sage heute bewusst einmal Nein, um dich selbst zu schützen.</p> <p>„Nein sagen bedeutet nicht, unfreundlich zu sein, sondern sich selbst zu respektieren.“</p>	<p><b>Kreativität entfalten</b> Neues auszuprobieren trainiert Flexibilität. Schreibe oder zeichne heute etwas ohne Plan, einfach nur zum Spaß.</p> <p>„Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.“ – Albert Einstein</p>	<p><b>Positives Mindset festigen</b> Dein Mindset ist wie ein Muskel – trainiere es täglich. Schreibe 3 positive Affirmationen für dich auf und wiederhole sie.</p> <p>„Was du denkst, wirst du. Was du fühlst, ziehst du an.“ – Buddha</p>	<p><b>Wer bin ich geworden?</b> Reflektiere die letzten 30 Tage. Schreibe auf, welche neue Erkenntnis oder Veränderung du an dir bemerkst.</p> <p>„Wir werden nicht durch das, was wir tun, sondern durch das, was wir lernen, transformiert.“</p>	<p><b>Belohnungstag! Was gönnst Du Dir zu selten?</b> Sage Danke zu Dir selbst Belohne Dich täglich für Deine kleinen Erfolge! Das fördert Deine Motivation für den weiteren Weg! :)</p>

## 5-SEKUNDEN-TOOLS FÜR EIN RUHIGES NERVENSYSTEM

### 1. **Sofortige Vagusnerv-Aktivierung**

Was passiert physiologisch:

- Druck- und Wärmerezeptoren im Brustkorb aktivieren den Vagusnerv
- Herzfrequenz sinkt
- Stresshormone werden gedrosselt
- das Gehirn registriert: „Sicherheit“

Ayurveda:

Wärme im Herzraum stabilisiert Agni und beruhigt überschüssiges Vata.

So machst du es:

Handfläche auf die Brust legen, 5 Sekunden bewusst spüren.

### 2. **Verlängerter Ausatem:** Der schnellste Weg aus dem Stressmodus

Was passiert physiologisch:

- der Parasympathikus wird aktiviert
- Herzschlag und Blutdruck regulieren sich
- die Stressantwort wird unterbrochen
- der Körper schaltet in den Regenerationsmodus

Ayurveda:

Langer Ausatem stärkt Apana Vayu – die Energie, die für Erdung sorgt.

So machst du es:

4 Sekunden einatmen, 8 Sekunden ausatmen – einmal reicht.

## 5-SEKUNDEN-TOOLS FÜR EIN RUHIGES NERVENSYSTEM

### **3. Kiefer-Entspannung: Stressreflex lösen**

Was passiert physiologisch:

- der Kiefer ist ein primärer Stressmuskel
- seine Entspannung senkt den gesamten Muskeltonus
- das Gehirn bekommt das Signal: „Keine Gefahr“

Ayurveda:

Kieferentspannung beruhigt das gesamte Vata-System.

So machst du es:

Zunge vom Gaumen lösen, Kiefer locker lassen, 5 Sekunden spüren.

### **4. Schulter-Reset: Sofortige muskuläre Entlastung**

Was passiert physiologisch:

- kurzes Anspannen + Loslassen senkt den Muskeltonus
- die Atmung vertieft sich automatisch
- der Sympathikus wird gehemmt
- der Körper wechselt in einen ruhigeren Zustand

Ayurveda:

Das Lösen der Schultern reduziert Vata-Anspannung im Brust- und Nackenbereich.

So machst du es:

Schultern 2 Sekunden hochziehen → 3 Sekunden fallen lassen.

## 5-SEKUNDEN-TOOLS FÜR EIN RUHIGES NERVENSYSTEM

### **5. Blick-Weitung: Neurologischer Anti-Stress-Reflex**

Was passiert physiologisch:

- Tunnelblick = Gefahr
- Weitblick = Sicherheit
- der visuelle Kortex signalisiert dem Nervensystem: „Keine Bedrohung“
- Herzfrequenz sinkt, Stressreaktion stoppt

Ayurveda:

Weite im Blick schafft Weite im Geist (Manas) – beruhigt Vata.

So machst du's:

Für 5 Sekunden den Blick weich machen, Raum wahrnehmen, nicht fokussieren.

### **Warum diese 5 Tools so effektiv sind**

Sie wirken direkt auf die Systeme, die Stress am schnellsten regulieren:

- Vagusnerv
- Atemzentrum
- Muskeltonus
- visuelles System
- Herzfrequenzvariabilität