



DARMGESUNDHEIT

By Yana Georgieva



DEIN DARM - DEIN ENERGIEZENTRUM



Warum dein Darm der Schlüssel zu mehr Energie ist

Wusstest du, dass dein Darm direkt mit deiner Energie, deinem Immunsystem und sogar deinem Gehirn verbunden ist?

Wenn deine Darmflora gestört ist, fehlt dir Energie, du bist anfälliger für Stress und deine Konzentration ist beeinträchtigt. Hier zeige ich dir, wie du deinen Darm stärken und deine Energie verbessern kannst.

Ein gesunder Darm ist die Basis für ein stabiles Energielevel.



Bedeutung

1. Über 70 % des Immunsystems sitzen im Darm. Eine gestörte Darmbarriere kann zu Low-Grade-Inflammation führen, die Müdigkeit verstärkt.

2. Entzündungen im Darm beeinflussen auch dein Gehirn. Eine dysbiotische Darmflora produziert weniger kurzkettige Fettsäuren. Diese sind wichtig für Entzündungsregulation und mitochondriale Energieproduktion. Weniger Fettsäuren bedeutet weniger Energie.



Darm & Stress

3. Darm und Stressachse kommunizieren permanent. Ein gereizter Darm sendet über den Vagusnerv Stresssignale an das Gehirn. Das hält die Stressachse aktiv und führt zu innerer Unruhe, Reizbarkeit und Erschöpfung.

4. Ein instabiler Darm stört die Nährstoffaufnahme. Selbst hochwertige Ernährung oder Supplements können nicht wirken, wenn die Resorption gestört ist. Häufige Folgen sind Mängel an Eisen, B-Vitaminen, Magnesium und Aminosäuren - alles entscheidend für deine Energie.



STARKE DARMFLORA

Ernährung für eine starke Darmflora

So stärkst du deine Darmflora mit der richtigen Ernährung.

Ballaststoffe:

Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse
z.B. Chia, Brokkoli, Beeren, Linsen, Bohnen, Obst mit Schale z.B. Kiwi, Apfel

Fermentierte Lebensmittel:

Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi

Polyphenole:

z.B. Beeren, Trauben, grüner Tee, Kakao, Olivenöl, Gewürze & Kräuter



Pflanzen & Kräuter

Ingwer → entzündungsfördernd, antibakteriell, verdauungsfördernd

Kurkuma → antioxidativ, entzündungshemmend, wundheilend

Fenchel/Anis/Kümmel → entspannend, blähungslindernd Pfefferminze → krampflösend

Aloe Vera → beruhigend, schleimhautregenerierend



Was deiner Darmflora schadet

Diese Faktoren schwächen deine Darmgesundheit

- Zucker & hochverarbeitete Lebensmittel
- Emulgatoren & Süßstoffe
- Alkohol, Rauchen, viel Kaffee
- Chronischer Stress
- Schlafmangel



NÄHRSTOFFE & SUPPLEMENTE

Empfohlene Nahrungsergänzungsmittel je nach Werte / Bedarf

Vitamin D

Vitamin B12

Folsäure

Omega-3

Eisen

Zink

Diese Nährstoffe unterstützen deinen Darm

Präbiotika - Futter für gute Bakterien - *Zwiebeln, Knoblauch, Hafer, Apfel*

Probiotika - Stamm-spezifische Unterstützung - *Joghurt, Kefir, Sauerkraut*

Omega-3 - Entzündungsmodulierend - *Leinöl, Lachs, Chiasamen*

Zink - Schleimhautregeneration, Immunsystem - *Kürbiskerne, Paranüsse*

Hülsenfrüchte, Käse, Austern

Vitamin D - Immunregulation - *Sonne, Supplemente, Fisch, Eier*

L-Glutamin - Darmbarriere - *Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn*



BEISPIEL MEALPLAN FÜR 1 WOCH

Montag

Frühstück: Haferbrei mit Apfel & Zimt

Mittag: Linsensuppe + Vollkornbrot

Abend: Gemüsepfanne (Zucchini, Karotte, Brokkoli) + Basmatireis

Dienstag

Frühstück: Naturjoghurt + Beeren + Nüsse

Mittag: Quinoa-Salat mit Kichererbsen & Gemüse

Abend: Süßkartoffel aus dem Ofen + gedünsteter Spinat, Käse

Mittwoch

Frühstück: Porridge mit Birne

Mittag: Gemüse-Curry mit Kokosmilch + Basmatireis

Abend: Tomaten-Linsensuppe

Donnerstag

Frühstück: Warmes Obstkompott + Joghurt

Mittag: Vollkornnudeln mit Gemüse & Olivenöl

Abend: Gedämpftes Gemüse + Couscous

Freitag

Frühstück: Haferbrei mit Banane & Nussmus

Mittag: Kichererbsen-Eintopf

Abend: Kürbis-Pastinaken-Suppe



GESUNDE ZWISCHENSNACKS

1. Gedünsteter Apfel mit Zimt

Warm, leicht verdaulich, beruhigt den Darm.

Kannst du in 3 Minuten in der Pfanne machen

2. Handvoll Nüsse + 1 Stück Obst

Kombi aus Protein + Ballaststoffen → stabiler Blutzucker.

Z. B. Mandeln + Birne oder Walnüsse + Apfel.

3. Gemüse-Sticks + Hummus

Karotte, Gurke oder Paprika.

Hummus liefert Protein + gesunde Fette → sättigt ohne Schwere.

4. Warmer Haferdrink mit Zimt oder Kurkuma

Kein „Snack“ im klassischen Sinn, aber perfekt für Energie-Dips.

Wärmt, beruhigt, verhindert Heißhunger.

5. Kleine Portion warmes Porridge

2–3 Löffel Haferflocken mit heißem Wasser oder Milch aufgießen.

Optional: Beeren oder Nussmus.



NEUE GEWOHNHEITEN



1. Mini statt Maxi

Das Gehirn liebt Erfolgserlebnisse, fange deshalb mit kleinen Schritten an.

- 10 Minuten Spaziergang statt „jeden Tag 10.000 Schritte“
- 1 Glas Wasser morgens statt „2 Liter täglich“
- 15 Minuten Bewegung statt „jeden Tag 1 Stunde Sport“

Mini-Gewohnheiten aktivieren Dopamin → Dopamin verstärkt Wiederholung → Wiederholung baut Automatismen.

2. Gleiche Zeit, gleicher Kontext

Gewohnheiten sind orts- und kontextgebunden.

- Immer nach dem Aufstehen
- Immer nach dem Zähneputzen
- Immer nach dem Mittagessen

Du verknüpfst die neue Gewohnheit mit etwas, das schon existiert.

3. Gute Vorbereitung ist die halbe Miete

Menschen scheitern nicht an der Gewohnheit, sondern an der Hürde davor. Bereite dich deshalb gut vor.

- Sportklamotten liegen bereit
- Wasserflasche steht sichtbar
- Handy kommt aus dem Schlafzimmer
- Meal Prep = weniger Entscheidungen



NEUE GEWOHNHEITEN



4. Wenn eine Gewohnheit sich gut anfühlt, bleibt sie.

Wenn sie sich wie Selbstoptimierungsstress anfühlt, hast du auch weniger Motivation.

Frage dich:

„Wie kann ich diese Gewohnheit so gestalten, dass sie mir Energie gibt, statt mich zu stressen?“

5. Rückfälle einplanen

Rückfälle sind kein Versagen, sondern Teil des Lernprozesses.

Das Gehirn braucht Wiederholungen UND Unterbrechungen, um Muster zu festigen.

Regel:

Nie dreimal oder mehr hintereinander auslassen.

6. Identität statt Ziele

Ziele motivieren kurz.

Identität hält langfristig.

Nicht: „Ich will mehr Bewegung.“

Sondern: „Ich bin jemand, der sich täglich bewegt.“

Das verändert Entscheidungen automatisch.



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?

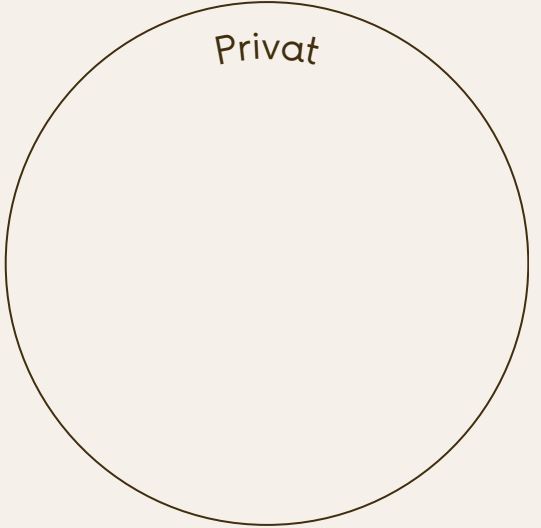
Wofür bin ich heute ganz besonders stolz?

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

30 TAGE MINDSET Challenge

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

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

7-Tage-Challenge für mehr Energie & mentale Balance

Diese Challenge verbindet **Ernährung, Bewegung** und **Spiritualität**. Sie ist bewusst so konzipiert, dass sie auch für sehr beschäftigte Menschen leicht umsetzbar bleibt – mit kurzen, wirksamen Routinen für deine Körper, Geist & Seele.

(Alle Rezepte und Zutaten verstehen sich als Inspiration und dürfen jederzeit nach persönlichem Geschmack, individuellen Bedürfnissen und Verträglichkeit angepasst werden.)

Sanfte ayurvedische Allround-Gewürzmischung (tridosha-freundlich) für alle Gerichte geeignet

- Kurkuma – 3 TL
- Koriander, gemahlen – 3 TL
- Fenchel, gemahlen – 2 TL
- Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen – 2 TL
- Ingwer, getrocknet & gemahlen – 1 TL

Tag 1 – Klarer Start

- **Frühstück:** Haferflocken mit Beeren & Nüssen
- **Morgenroutine:** 5-Minuten Stretching → aktiviert den Kreislauf und beugt Verspannungen vor.
- **Affirmation:** „Ich starte voller Energie in den Tag“ → stärkt deine innere Haltung.
- **Nachmittagssnack:** Reiswaffel mit Ahornsirup/Honig
- **Abendessen:** Lachs mit Brokkoli & Süßkartoffeln
- **Dankbarkeitsritual** - 3 Dinge notieren für die du heute dankbar bist.

Tipp: Stelle dir morgens bewusst die Frage: „Wie möchte ich mich heute fühlen?“

.....

Motivationszitat: „Der beste Zeitpunkt anzufangen war gestern. Der zweitbeste ist jetzt.“

Zutaten: Haferflocken, Beeren, Nüsse nach Wahl, Reiswaffeln, Lachs, Brokkoli, Süßkartoffeln, Honig

Tag 2 – Fokus & Balance

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Avocado & Ei
- **Morgenroutine:** 10 Kniebeugen in der Mittagspause → Aktivierung der Muskulatur.
- **Entspannung:** 2 Minuten Atemübung (bewusst ein- & ausatmen) → mehr Klarheit.
- **Nachmittagssnack:** Handvoll Datteln mit Walnüsse
- **Abendessen:** Hähnchenbrust mit Ofengemüse
- **Ritual:** Digital Detox 30 Min. vor dem Schlafengehen → für einen erholsamen Schlaf.

Tipp: Plane eine „Mini-Pause“ von 5 Minuten ohne Handy – nur du und dein Atem.

Motivationszitat: „Du musst nicht perfekt sein – du musst nur anfangen.“

Zutaten: Vollkornbrot, Avocado, Ei, Hähnchenbrust, Grünes Gemüse, Datteln, Walnüsse

Tag 3 – Energie tanken

- **Frühstück:** Smoothie mit Spinat, Orange, Rote Beete, Grapefruit
- **Morgenritual:** 5 x 20 Sekunden Planks → stärkt die Körpermitte.
- **Mentale Balance:** Naturkontakt – 5 Minuten draußen verbringen & bewusst wahrnehmen → erdet und beruhigt dein Nervensystem.
- **Nachmittagssnack** - Obst nach Wahl / Saison (zB Banane, Kiwi)
- **Abendessen:** Tofu-Gemüse-Pfanne mit Basmati - Reis
- **Abendritual:** 4-7-8 Atemtechnik (4 Sek Ein - 7 Sek Halten - 8 Sek Ausatmen) → fördert tiefe Entspannung.
- **Tipp:** Mache einen langsamen & achtsamen Spaziergang für noch mehr Entspannung

Motivationszitat: „Kleine Schritte bringen dich weiter als gar keine.“

Zutaten: Spinat, Orange, Rote Beete, Grapefruit, Tofu, Gemüse nach Wahl

Tag 4 – Achtsamkeit

- **Frühstück:** Joghurt mit Beeren & Chiasamen ggfl mit Ahornsirup/Honig
- **Morgenritual:** 3 Minuten Treppensteigen statt Fahrstuhl
- **Mentale Balance:** Achtsam Essen – Handy weg, bewusst kauen → stärkt die Verbindung zu deinem Körper.
- **Nachmittagssnack:** Kurkuma Latte (Milch erwärmen und mit Zimt, 1TL Curcuma würzen)
- **Abendessen:** Ofenkartoffeln mit Kräuterquark & Salat
- **Reflexion:** „Was hat mir heute Kraft gegeben?“ → fördert deine Selbstwahrnehmung.
- **Tipp:** Versuche, eine Mahlzeit am Tag komplett in Stille einzunehmen.

Motivationszitat: „Glaub an dich, auch wenn es sonst gerade niemand tut.“

Zutaten: Joghurt, Beeren, Chiasamen, Honig, Kartoffeln, Quark, Grüner Salat, Milch, Curcuma, Zimt

Tag 5 – Leichtigkeit

- **Frühstück:** Overnight Oats mit Apfel & Zimt
- **Morgenritual:** Mini-Yoga (Katze-Kuh, 5 Minuten) → sanfte Aktivierung des Körpers
- **Affirmation** „Ich bin ruhig und stark“ → stärkt deine Resilienz.
- **Nachmittagssnack:** Chai Latte mit Dinkelkeks
- **Abendessen:** Omelette mit Spinat & Tomaten
- **Journaling** → Gedanken ordnen und etwas was dir nicht gut getan hat bewusst loslassen.
- **Tipp:** Schreibe abends einen Satz: „Heute habe ich gelernt, dass...“

.....

Motivationszitat: „Deine Grenzen sind oft nur Gewohnheiten.“

Zutaten: Haferflocken, Apfel, Zimt, Milch, Dinkelkekse, Eier, Spinat, Tomaten

Tag 6 – Stärke

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Hüttenkäse & Gurke
 - **Morgenritual:** 10 Kniebeugen + Schultern lockern → schnelle Kräftigung.
 - **Spiritualität:** 2 Minuten Meditation (Gedanken beobachten) für mehr innere Ruhe.
 - **Abendessen:** Garnelenpfanne mit Gemüse
 - **Ritual:** Digital Detox + Dankbarkeit → fördert Gelassenheit.
 - **Tipp:** Stelle dir die Frage: „Wo habe ich heute Stärke gezeigt?“
-

Motivationszitat: „Erfolg ist das Ergebnis von Durchhalten, nicht von Glück.“

Zutaten: Vollkornbrot, Hüttenkäse, Gurke, Garnelen, Gemüse nach Wahl

Tag 7 – Ruhe & Regeneration

- **Frühstück:** Obstschale mit Trockenobst, Nüsse und Zimt
- **Bewegung:** 5 Minuten Stretching → sanft den Körper entspannen
- **Spiritualität:** Affirmation „Ich gönne mir Ruhe und Erholung“ → stärkt deine Selbstfürsorge.
- **Abendessen:** Gemüse-Curry mit Kichererbsen
- **Ritual:** 5 Min. Atemübung zur Entspannung → unterstützt die Regeneration deines Nervensystems.
- **Tipp:** Entspannungsbad mit Meersalz

Motivationszitat: „Sei stolz auf dich – du bist weiter, als du denkst.“

Zutaten: Obst nach Saison, Gemüse nach Saison, Kichererbsen

Reflexionsfragen

Welche Übungen waren für dich am leichtesten umzusetzen?

.....

Wann hast du dich am meisten energiegeladen gefühlt?

.....

Welche Routinen möchtest du dauerhaft übernehmen?

.....

Hinweis

Dieses Workbook ist als Inspiration gedacht. Passe die Empfehlungen an deine individuellen Bedürfnisse an und achte auf die Signale deines Körpers.

Zusatzinfos über Nährstoffe

Tag 1 – Lachsfilet mit Brokkoli & Süßkartoffeln

- Lachs → Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA), hochwertiges Protein, Vitamin D
- Brokkoli → Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- Süßkartoffel → Beta-Carotin (Vitamin A), Kalium, komplexe Kohlenhydrate

Tag 2 – Hähnchenbrust mit Ofengemüse

- Hähnchen → mageres Protein, B-Vitamine (v. a. B6), Selen
- Paprika → Vitamin C, Antioxidantien
- Zucchini & Karotten → Ballaststoffe, Beta-Carotin, Magnesium
- Feta → Calcium, Eiweiß

Tag 3 – Tofu-Gemüse-Pfanne mit Reis

- Tofu → pflanzliches Protein, Eisen, Calcium
- Pak Choi → Vitamin K, Vitamin C, Folsäure
- Reis (Vollkorn bevorzugt) → komplexe Kohlenhydrate, Magnesium, B-Vitamine

Tag 4 – Lachs mit Ofenkartoffeln & Salat

- Lachs → Omega-3-Fettsäuren, Protein, Vitamin B12
- Kartoffeln → Kalium, Vitamin C
- Grüner Salat → Folsäure, Vitamin K, sekundäre Pflanzenstoffe

Tag 5 – Omelette mit Spinat & Tomaten

- Eier → Protein, Vitamin B12, Cholin, Vitamin D
- Spinat → Eisen, Magnesium, Vitamin K
- Tomaten → Lycopin (Antioxidans), Vitamin C

Tag 6 – Garnelenpfanne mit Gemüse

- Garnelen → Protein, Jod, Vitamin B12, Selen
- Zucchini & Paprika → Vitamin C, Ballaststoffe, Antioxidantien
- Spinat → Eisen, Magnesium, Vitamin K

Tag 7 – Gemüse-Curry mit Kichererbsen

- Kichererbsen → pflanzliches Protein, Ballaststoffe, Eisen, Zink
- Blumenkohl → Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe
- Kokosmilch → gesunde Fette (MCTs), Kalium
- Currypaste (mit Kurkuma) → entzündungshemmende Wirkung durch Curcumin

REZEPTE

Grundzutaten:

Olivenöl / Kokosöl

Gewürzmischung mit Kurkuma, Pfeffer, Salz, Fenchel, Cumin, Koriander

Frische Kräuter - Dill, Petersilie, Koriander, Minze

Obst & Gemüse nach Saison

Tag 1

Lachsfilet mit Brokkoli & Süßkartoffeln

- Lachs & Süßkartoffeln mit Gewürzmischung würzen, im Ofen backen oder in der Pfanne anrösten.
- Brokkoli kurz im Wasser garen.
- Mit etwas Olivenöl & Zitrone servieren.

Tag 2

Hähnchenbrust mit Ofengemüse

- Hähnchenfilet mit Curcuma, Cumin, Pfeffer, Salz würzen, in der Pfanne anbraten.
- Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten) oder deiner Wahl dazugeben.
- Mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander bestreuen, nach Wahl mit Käse überbacken.

Tag 3

Tofu-Gemüse-Pfanne mit Reis

- Tofu würfeln, mit Curcuma, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und mit Kokosöl knusprig anbraten.
- Gemüse (Pak Choi, Paprika, Zwiebel) kurz mitbraten.
- Mit Sojasauce abschmecken, dazu gekochtem Basmatireis.

Tag 4

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark & grünem Salat

- Kartoffeln würfeln und im Wasser kochen, mit Kräuterquark garnieren
- Frischen Salat - Gurke, Tomate, Radieschen mit Walnussöl, Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken und dazu servieren.

Tag 5

Omelette mit Spinat & Tomaten

- Eier verquirlen, in der Pfanne stocken lassen.
- Spinat und Tomaten kurz mitgaren.
- Mit frischen Kräutern wie Dill/Petersilie bestreuen.

Tag 6

Garnelenpfanne mit Gemüse

- Garnelen mit Knoblauch, Pfeffer, Salz, Curcuma und Olivenöl anbraten.
- Gemüse (Zucchini, Paprika, Spinat) hinzufügen.
- Mit Zitronensaft und Petersilie abrunden.

Tag 7

Gemüse-Curry mit Kichererbsen

- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer anbraten.
- Gemüse (Karotten, Zucchini, Blumenkohl) + Kichererbsen dazu.
- Mit Kokosmilch und Currypaste köcheln lassen.

Curcuma Latte

- Hafer/Mandel/Kuhmilch erwärmen und mit 1TL Curcuma, Pfeffer, Zimt, Kardamom würzen.

Wichtige Verhaltensempfehlungen für diese Woche

Sanft, unterstützend & mental-gesundheitsfreundlich

Rauchen, Nikotin, Alkohol und Kaffee

- Wenn möglich, vermeide sie während dieser Woche.
- zusätzliche Anregung für **das Nervensystem**
- wirken **anregend statt regenerierend**
- können innere Unruhe und Erschöpfung verstärken
- Ersatz: Lupinen Kaffee, Entkoffenierter Kaffee, Alkoholfreies Bier, Kaugummi

Wenn ein kompletter Verzicht sich nicht machbar anfühlt, begegne dir selbst mit Freundlichkeit. Jede Reduktion ist bereits ein Schritt in Richtung Fürsorge.