

SIMONE RIESMEIER

# Mini-Auszeiten

Mit Achtsamkeit zu mehr Wohlbefinden



Bewährte und effektive Übungen bis max. 10 Minuten  
zur bewussten Entschleunigung

Rechtlicher Hinweis:

Die hier getroffenen Informationen, Aussagen und vorgestellten Anwendungsempfehlungen sind kein Ersatz für eine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung.

Die Anregungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Jede weitere Verwendung des Werkes, oder Teile davon, ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig.

Dies gilt sowohl für die elektronische als auch für jede sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildnachweise: Pixabay: rock-2525787 (Cover/S. →); monk-  
4649046  
(S. →/→); sound-therapy-2711636 (S. →/→);  
sand-516890 (S. →/→); heart-1318850 (S. →/→);  
massage-therapy-1584711 (S. →/→);  
scent-1431057 (S. →/ →); harmony-1229901 (S. →/→);  
flower-3489510 (Bildhintergrund S. 72);  
Adobe Stock: 195723568/BAIVECTOR (Buch-Cover S. 72)

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorwort**

- Entschleunigung statt Hamsterrad

## **Achtsamkeit**

### **Bestandsaufnahme**

### **Achtsamkeitsübungen**

- Den Atem beobachten
- Achtsame Raumwahrnehmung
- Achtsamkeits-Ballons
- Reise durch den Körper
- Schnell-Entspannung
- Den Stress abschütteln
- Der Befindlichkeits-Check

### **Weitere Achtsamkeitsübungen für Zuhause und unterwegs**

- Achtsames Duschen
- Achtsames Essen
- Achtsames Spaziergehen
- Achtsame Durchführung von alltäglichen Abläufen
- Weitere Möglichkeiten, um bewusst zu entschleunigen

### **Wertschätzung und Dankbarkeit**

- Der dankbare Start in den Tag
- Der positive Tagesrückblick
- Erweiterter positiver Rückblick

### **Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber sich selbst**

- Stärken bewusst machen
- Komplimente annehmen
- Sich selbst Gutes tun

### **Wertschätzung für alles, was IST**

- Das Gute sehen lernen
- Wertschätzen, was wir bereits besitzen

### **Bewusst entspannen und Energie „tanken“**

- Der Standby-Modus
- Mikro-Pausen einlegen

### **Meditationen**

- Neue Kraft „tanken“

### **Allgemeine Tipps zum Üben von bewusster Entschleunigung**

### **Erneute Bestandsaufnahme**

### **DIE 7 HUNA-PRINZIPIEN**

*„ Eine gute Beziehung zu uns selbst  
und zu unserer inneren Kraft ist die  
Basis, die wir für ein erfülltes und  
selbstbestimmtes Leben brauchen. „*

