

Susanne Kisela



7-MINI-ROUTINEN für mehr

Wohlfühlkraft im Alltag

Zur Stärkung deiner inneren
Ruhe und Resilienz



ÜBER MICH

Hallo, ich bin Susanne, NLP-Trainerin und Resilienztrainerin – mit Herz, Humor und einem klaren Ziel: Menschen dabei zu unterstützen, ihre innere Stärke zu entdecken und zu leben.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in Trainings, Workshops und Coachings. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Persönlichkeitsentwicklung praktisch, leicht und alltagstauglich ist – denn Resilienz entsteht nicht in der Theorie, sondern im Tun.

Mein Motto: Innere Stärke darf leicht sein.



WARUM RESILIENZ HEUTE SO WICHTIG IST?

Du funktionierst. Jeden Tag. Du bist für andere da, erledigst, organisierst, reagierst. Aber wann bist du wirklich bei dir? Wann fühlst du dich verbunden mit deinem Inneren?

Dieses E-Book schenkt dir sieben kleine, aber kraftvolle Routinen, die dich zurück in deine Wohlfühlkraft bringen. Sie sind bewusst kurz gehalten, brauchen keine besondere Vorbereitung und lassen sich direkt in deinen Alltag integrieren. Du brauchst keine App, keine Ausbildung, keine Extra-Zeit. Nur ein JA zu dir.

Jede dieser Routinen ist ein Baustein für deine emotionale Resilienz, mentale Klarheit und Selbstverbindung – ganz im Sinne meiner RESET-Methode.

Lass uns loslegen.



MINI-ROUTINE NR. 1

DER MORGEN-CHECK-IN

2-MINUTEN FÜR DICH

Eine einfache Atem- und Fragepraxis direkt nach dem Aufwachen. Kein Handy, kein Scrollen. Nur du und dein Inneres.

So geht's:

Schließe morgens für 2 Minuten die Augen. Atme tief durch. Und stelle dir drei Fragen:

- Wie geht es mir gerade? (emotional)
- Was brauche ich heute? (praktisch oder seelisch)
- Was möchte ich heute bewusst leben? (z. B. Geduld, Klarheit, Freude)

Reflexionsfrage:

Was habe ich gespürt, als ich mich selbst gefragt habe, wie es mir geht?

Micro-Habit:

Lege dir ein kleines Notizbuch ans Bett. Jeden Morgen ein Satz reicht.

RESET-Impuls: Wahrnehmen – dein innerer Kompass am Morgen.



MINI-ROUTINE NR. 2

ATMEN STATT AUSHALTEN DEINE 1 - MINUTEN-PAUSE

Ein bewusster Stopp im Alltag, um wieder ins Nervensystem zu kommen.

So geht's:

Stell dir einen Timer auf 60 Sekunden. Schließe die Augen oder senke den Blick.

Atme ein: zähle bis 4. Halte den Atem kurz. Atme aus: zähle bis 6. Wiederhole diese Atmung 5 Mal.

Reflexionsfrage:

Was hat sich in mir verändert nach einer Minute bewusster Atmung?

Micro-Habit:

Verknüpfe die Atemminute mit einem bestehenden Trigger (z. B. Kaffee kochen) oder auch, wenn es dir gar nicht danach ist. Dann brauchst du bewusste Atmung am Nötigsten.

RESET-Impuls: Ordnen – komm zurück in deinen Rhythmus.



MINI-ROUTINE NR. 3

GRENZEN SPÜREN MIT DER HAND AUF DEM HERZEN

Eine Mini-Meditation zur Abgrenzung und Selbstverbindung.

So geht's:

Lege die Hand auf dein Herz. Schließe die Augen. Sag innerlich: "Ich bin da. Ich bin wichtig. Ich bin genug." Bleibe für 1 Minute in dieser Haltung.

Reflexionsfrage:

Wie fühlt sich mein Herzraum an, wenn ich mich selbst anerkenne?

Micro-Habit:

Täglich einmal bewusst die Hand aufs Herz legen, z. B. im Bad.

RESET-Impuls: Handeln – für dich da sein, bewusst und still.



MINI-ROUTINE NR. 4

DIGITAL-DETOX LIGHT - EIN BEWUSSTER OFFLINE-MOMENT

Ein kurzes digitales Fasten zur mentalen Klarheit.

So geht's:

Wähle eine Stunde pro Tag (z. B. 20-21 Uhr), in der du dein Handy bewusst weglegst. Kein Social-Media, keine Mails, keine Nachrichten. Nur echtes Leben.

Reflexionsfrage:

Was habe ich in dieser Stunde gewonnen?

Micro-Habit:

Flugmodus aktivieren und Handy in eine Box legen.

RESET-Impuls: Ordnen – mentale Räume schaffen für neue Gedanken.



MINI-ROUTINE NR. 5

GEDANKEN SORTIEREN MINI-JOURNALING AM ABEND

Ein kurzes, intuitives Schreiben zur Selbstreflexion und Entlastung.

So geht's:

Beantworte jeden Abend schriftlich:

- Was war heute gut?
- Was war herausfordernd?
- Was nehme ich für morgen mit?

Reflexionsfrage:

Was möchte ich loslassen, bevor ich schlafe?

Micro-Habit:

Notizbuch + Stift am Bett

RESET-Impuls: Leben – dein Tag war wertvoll, schreib ihn dir zurück.



MINI-ROUTINE NR. 6

MINI-MEDITATION TO GO 3 ATEMZÜGE - 1 GEDANKE

Ein schneller Resilienz-RESET mitten im Trubel.

So geht's:

Atme 3x bewusst ein und aus. Denke dabei: "Ich bin sicher. Ich bin hier. Ich bin genug."

Reflexionsfrage:

Wie verändert sich meine Energie nach nur drei Atemzügen?

Micro-Habit:

Nutze diese Technik vor jedem Meeting, Anruf, herausfordernden Situationen, To-do-Wechsel oder einfach, wenn es dir danach ist.

RESET-Impuls: Handeln – bewusst zwischen den Momenten.



MINI-ROUTINE NR. 7

DEIN RESET-MOMENT - WAS DIR HEUTE GUT GETAN HAT

Der bewusste Abschluss jedes Tages mit Fokus auf das Positive.

So geht's:

Notiere jeden Abend: "Was hat mir heute gut getan?" Es reicht ein Gedanke, ein Moment, ein Blick.

Reflexionsfrage:

Was fühlt sich in meinem Körper an wie Dankbarkeit?

Micro-Habit:

Teile deinen RESET-Moment 1x pro Woche mit einer Herzensperson in deinem Umfeld.

RESET-Impuls: Leben – deine Aufmerksamkeit formt deine Realität.



KOMM IN DEINE WOHLFÜHLKRAFT

Du hast jetzt 7 einfache, kraftvolle Routinen, die dich wieder mit dir selbst verbinden. Du musst nicht alles perfekt machen.

Es reicht, wenn du beginnst. Ein Schritt. Eine Minute. Ein Gedanke.

Wenn du tiefer eintauchen willst: Ich begleite dich in meinem Programm „Komm in deine Wohlfühlkraft“ auf deinem Weg zu mehr Klarheit, emotionaler Stabilität und liebevoller Selbstführung.

Buche dir gerne dein unverbindliches und kostenloses Orientierungsgespräch inkl. Stressanalyse.

Ich freue mich auf dich!

Deine

Susanne



