

# **Umsetzungs-Challenge**

die größte Gefahr ist nicht, dass du eine Entspannungsübung falsch machst.  
Die Größte Gefahr ist, dass du gar nicht erst anfängst.

Daher habe ich die 7 Tage Umsetzungs-Challenge für dich entwickelt.  
Jeden Tag ein Tipp wie du deine Lieblings-Entspannungsübung in den Alltag übernehmen kannst.

# RELAX

Wenn du nicht weißt,  
wo du starten sollst:

## **Die 16 Sek.-Meditation**

- Setze dich bequem hin
- Hände auf den Bauch legen
- Schließe die Augen

4 Sek. Einatmen

4 Sek. Halten

4 Sek. Ausatmen

4 Sek. Halten

- ggf. strecke dich sanft
- öffne die Augen wieder

# #1

Starte mit  
so viel Motivation wie möglich

Erzähle allen von  
deinen Vorsätzen und  
binde sie mit ein

Vielleicht findest du jemand der auch  
mitmachen möchte?  
Oder jemanden der/die dich motiviert?



# #2

Vermeide Ausnahmen

Insbesondere die  
ersten 6-8 Wochen bis die  
neue Gewohnheit sitzt



# #3

Nicht  
aufschieben

Es ist Tag 3 der  
Umsetzungs-Challenge  
Worauf wartest du?



# #4

## Durchhalten

Jede Einheit zählt!

Vor allem dann, wenn du gerade  
keine Lust hast, ist es wichtig  
dran zu bleiben



# #5

## Routine

Lege feste Zeitpunkte für neue Gewohnheit fest oder verknüpfe sie mit bereits bestehenden Gewohnheiten

Stelle dir z.B. einen täglichen Wecker für die Entspannungsübung. Oder überlege was du täglich machst und mache die Übung davor oder danach z.B. vor dem Zähneputzen, nach dem Aufstehen...



# #6

## Erfolge tracken

Notiere deine Erfolge oder streiche im Kalender an, wie viele Tage du schon dran bist. Erzähle Freunden von deinen Erfolgen & lass dich feiern



# #7

**Sei liebevoll**

Du hast es mal nicht geschafft?

Alles gut!

Stressmanagement ist keine  
Religion.

Starte morgen wieder.

Wichtig ist nicht 3-4 Tage hintereinander  
zu pausieren.



# BONUS

Belohne dich

Belohne dich von Zeit zu Zeit für  
dein Durchhalten.

Z.B. nach einem Monat, drei  
Monaten, 6 Monaten, 1 Jahr.

Es muss nicht viel oder teuer sein:  
Ausschlafen, ein langes Bad,  
ausgiebiges Frühstück...

