



♥
nian soul

24 Übungen
für mehr Ruhe &
innere Stabilität

—
Kleine Übungen.
Große Wirkung.
Für Dich. ♥

So nutzt Du dieses Übungsbuch

Dieses Buch ist Dein liebevoller Begleiter für mehr Ruhe, Bewusstheit und innere Stabilität im Alltag. Die Übungen sind kurz, einfach und überall anwendbar – für kleine Pausen mit großer Wirkung.



Wähle Deine Übung

Blättere durch die Übungen und spüre, was Du gerade brauchst. Es gibt kein Richtig oder Falsch – höre auf Dich.



Nimm Dir einen Moment

Schon 1–2 Minuten reichen, um bei Dir anzukommen. Du brauchst keinen perfekten Ort – nur Dich.



Folge der Anleitung

Jede Übung erklärt Dir, warum sie hilfreich ist, wie Du sie anwendest und worauf Du achten kannst.



Wiederhole und vertiefe

Je öfter Du übst, desto leichter fällt es Dir, im Alltag ruhiger, klarer und verbundener zu bleiben.



Reflektiere und spüre nach

Nutze die Reflexionsseite am Ende, um Deine Erfahrungen festzuhalten und Deine Lieblingsübungen zu entdecken.

Für wen ist dieses Buch? ♥

- ♥ Für Dich, wenn Du Dir mehr Ruhe im Kopf und im Herzen wünschst.
- ♥ Für Dich, wenn Du Dir selbst etwas Gutes tun möchtest.
- ♥ Für Dich, wenn Du kleine Auszeiten in Deinen Alltag integrieren willst.

Kleine Übungen. Große Wirkung. Für Dich. ♥

Die Füße spüren

NIANSOUL-IMPULS

*Manchmal beginnt Ruhe
genau dort, wo du wieder
spürst, dass du
getragen wirst.*



ZIEL ♥

Zurück aus dem Kopf
in den Körper kommen.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

Wenn du dich gestresst, unruhig oder
innerlich zerstreut fühlst. Wenn deine
Gedanken ständig um Probleme,
Aufgaben oder Sorgen kreisen und du
das Gefühl hast, den Boden unter den
Füßen zu verlieren.

SO GEHT DIE ÜBUNG ♥

- ♥ Stelle beide Füße bewusst auf den Boden.
- ♥ Spüre den Kontakt zur Erde.
- ♥ Drücke die Füße für einen Moment
sanft in den Boden.
- ♥ Lass wieder los.
- ♥ Bleibe noch einige Atemzüge
bei diesem Kontakt.



DAUER ♥

30–60 Sekunden



WARUM SIE WIRKT ♥

Wenn wir unter Stress stehen, verbringen wir oft viel Zeit in
Gedanken. Wir denken an gestern, planen morgen oder beschäftigen
uns mit Dingen, die wir gerade nicht verändern können. Das bewusste
Spüren der Füße bringt die Aufmerksamkeit zurück in den Körper.
Der Kontakt zum Boden vermittelt Stabilität und Orientierung.
Dein Nervensystem erhält die Botschaft, dass du gerade hier bist
und nicht in deinen Gedanken verloren gehen musst.



REFLEXIONSFRAGE ♥

*Was verändert sich, wenn ich für einen
Moment aufhöre nachzudenken und
stattdessen den Boden unter meinen
Füßen wahrnehme?*

Drei bewusste Ausatmungen



ZIEL ♥

Den inneren Druck für einen Moment unterbrechen.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

Wenn du dich gehetzt fühlst, unter Druck stehst oder bemerkst, dass dein Kopf immer voller wird. Sie eignet sich besonders gut im Alltag, weil sie überall angewendet werden kann.

SO GEHT DIE ÜBUNG ♥

- ♥ Atme ruhig durch die Nase ein.
- ♥ Atme langsam und etwas länger aus.
- ♥ Wiederhole dies dreimal.
- ♥ Lasse nach jeder Ausatmung einen kurzen Moment Pause entstehen.
- ♥ Nimm wahr, wie sich dein Körper dabei anfühlt.



DAUER ♥

30 Sekunden



WARUM SIE WIRKT ♥

Viele Menschen achten im Alltag kaum auf ihren Atem. Unter Stress wird die Atmung oft flacher und schneller. Eine bewusst verlängerte Ausatmung kann deinem Nervensystem helfen, Anspannung etwas loszulassen. Sie schafft einen kleinen Moment zwischen Reiz und Reaktion. Oft reichen bereits drei bewusste Atemzüge, um wieder etwas mehr Klarheit und Ruhe zu spüren.



REFLEXIONSFRAGE ♥

Wie fühlt sich mein Körper nach drei bewussten Ausatmungen an?



NIANSOUL-IMPULS ♥

Du musst nicht alles auf einmal lösen. Manchmal reicht ein bewusster Atemzug.

Die Geräusche-Meditation



ZIEL ♥

Aus dem Gedankenkarussell zurück in den Moment kommen.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

Wenn du grübelst, innerlich festhängst oder das Gefühl hast, dass deine Gedanken nicht mehr zur Ruhe kommen.

SO GEHT DIE ÜBUNG ♥

- ♥ Schließe, wenn du möchtest, die Augen.
- ♥ Höre auf die Geräusche um dich herum.
- ♥ Nimm zunächst ein nahes Geräusch wahr.
- ♥ Danach ein weiter entferntes Geräusch.
- ♥ Höre einfach zu, ohne etwas zu bewerten.



DAUER ♥

1–2 Minuten



WARUM SIE WIRKT ♥

Wenn wir ständig denken, befindet sich unsere Aufmerksamkeit fast ausschließlich im Kopf. Das bewusste Hören lenkt die Wahrnehmung wieder nach außen. Statt Probleme zu analysieren, darfst du einfach wahrnehmen, was bereits da ist. Dadurch entsteht oft ein Gefühl von Weite und Präsenz. Du erkennst, dass nicht nur deine Gedanken existieren, sondern auch dieser Moment.



REFLEXIONSFRAGE ♥

Welche Geräusche habe ich wahrgenommen, die mir vorher gar nicht bewusst waren?



NIANSOUL-IMPULS ♥

*Der Moment ist oft schon da.
Du musst nur wieder hinhören.*

Die Farben-Übung



ZIEL ♥

Die Aufmerksamkeit sanft in die Umgebung lenken.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

Wenn du grübelst, dich im Kopf verloren fühlst oder innerlich festhängst.



DAUER ♥

1–2 Minuten



SO GEHT DIE ÜBUNG ♥



- ♥ Wähle eine Farbe aus.
- ♥ Zum Beispiel Grün, Blau oder Gelb.
- ♥ Suche fünf Dinge in deiner Umgebung mit dieser Farbe.
- ♥ Benenne sie innerlich langsam.
- ♥ Bleibe danach noch einen Moment aufmerksam im Raum.



WARUM SIE WIRKT ♥



Grübeln richtet unsere Aufmerksamkeit häufig auf Probleme, Sorgen und Gedanken. Die Farben-Übung gibt deinem Gehirn eine einfache Aufgabe im Hier und Jetzt. Statt in Gedankenschleifen gefangen zu bleiben, beginnst du wieder wahrzunehmen, was dich umgibt. Dadurch entsteht Orientierung und oft auch ein Gefühl von mehr Ruhe.



REFLEXIONSFRAGE ♥

Wie verändert sich mein inneres Erleben, wenn ich meine Umgebung bewusst wahrnehme?



NIANSOUL-IMPULS ♥

Manchmal findest du Ruhe nicht durch Nachdenken, sondern durch Hinsehen.



Hand auf Herz & Bauch



ZIEL ♥

Wieder Kontakt zu dir selbst aufnehmen.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

- ♥ Wenn du das Gefühl hast, nur noch zu funktionieren.
- ♥ Wenn du gestresst, überfordert oder innerlich unruhig bist.
- ♥ Wenn du bemerkst, dass du für alle anderen da bist, aber den Kontakt zu dir selbst verloren hast.
- ♥ Oder wenn du einfach einen Moment brauchst, um wieder bei dir anzukommen.



DAUER ♥

1–2 Minuten



SO GEHT DIE ÜBUNG ♥



- ♥ Lege eine Hand auf dein Herz.
- ♥ Die andere Hand auf deinen Bauch.
- ♥ Schließe, wenn du möchtest, die Augen.
- ♥ Spüre die Wärme deiner Hände.
- ♥ Nimm wahr, wie sich dein Atem unter deinen Händen bewegt.
- ♥ Bleibe für einige Atemzüge bei dieser Wahrnehmung.



WARUM SIE WIRKT ♥



Unser Körper reagiert auf Berührung. Besonders dann, wenn sie ruhig, bewusst und freundlich geschieht. Wenn du deine Hände auf Herz und Bauch legst, richtest du deine Aufmerksamkeit weg von äußeren Anforderungen und zurück zu dir selbst. Viele Menschen erleben dabei ein Gefühl von mehr Präsenz, Ruhe oder Verbundenheit. Die Übung erinnert dein Nervensystem daran, dass du gerade nicht leisten musst, sondern einfach wahrnehmen darfst.



REFLEXIONSFRAGE ♥

Wie fühlt es sich an, mir selbst für einen Moment dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken, die ich anderen oft gebe?



NIANSOUL-IMPULS ♥

Verbindung beginnt oft dort, wo du aufhörst, nur für andere da zu sein, und wieder für dich selbst da bist.



Die 60-Sekunden- Pause



SO GEHT DIE ÜBUNG ♥

- ♥ Halte für 60 Sekunden bewusst inne.
- ♥ Setze oder stelle dich ruhig hin.
- ♥ Nimm deinen Atem wahr.
- ♥ Spüre deinen Körper.
- ♥ Beobachte einfach, was gerade da ist.
- ♥ Du musst nichts verändern.



ZIEL ♥

Einen bewussten Moment der Unterbrechung schaffen und dem Nervensystem eine Pause ermöglichen.



WANN HILFT DIESE ÜBUNG? ♥

- ♥ Wenn du von einer Aufgabe zur nächsten hetzt.
- ♥ Wenn du das Gefühl hast, ständig funktionieren zu müssen.
- ♥ Wenn dein Tag voll ist und du kaum noch Luft holen kannst.
- ♥ Oder wenn du bemerkst, dass du schon lange nicht mehr bewusst innegehalten hast.



DAUER ♥

60 Sekunden



WARUM SIE WIRKT ♥

Unser Nervensystem reagiert nicht nur auf große Belastungen. Oft entsteht Stress durch das ständige Weitermachen. Von Aufgabe zu Aufgabe. Von Gedanke zu Gedanke. Von Termin zu Termin.

Die 60-Sekunden-Pause unterbricht diesen Automatismus. Sie schafft einen Moment, in dem dein System wahrnehmen kann:
*Ich muss gerade nichts tun.
Ich darf einfach hier sein.*



REFLEXIONSFRAGE ♥

Wie fühlt es sich an, wenn ich für einen Moment aufhöre zu tun und einfach nur bin?



NIANSOUL-IMPULS ♥

Du musst nicht warten, bis alles erledigt ist. Du darfst auch jetzt schon einen Moment Pause machen.