

HERZFREQUENZ

Achtsamkeits-Mini-Planer

für pflegende Angehörige

Kurze Übungen · Tages- und Wochenübersicht · Kraft-Zitate

„Ich gebe Halt.“

Ein kleiner Begleiter für deine Pausen im Pflegealltag

ZUM EINSTIEG

Warum dieser Planer?

Du gibst jeden Tag viel: Zeit, Kraft, Aufmerksamkeit, Geduld. Oft bleibt dabei kaum Raum für dich selbst – und genau das macht auf Dauer müde. Dieser Mini-Planer ist kein weiterer Termin, den du erfüllen musst. Er ist eine kleine Einladung: ein paar Atemzüge, ein bewusster Moment, eine Minute nur für dich – mitten im Alltag.

Achtsamkeit bedeutet hier nicht, alles loszulassen oder lange Zeit zu finden. Es bedeutet, kurze Inseln der Ruhe einzubauen, die dir helfen, präsent, geduldig und bei Kräften zu bleiben – für die Person, die du begleitest, und für dich selbst.

So nutzt du diesen Planer

- Wähle dir 1–2 Übungen aus, die zu deinem Tag passen – mehr braucht es nicht.
 - Trage deine Pausen in die Tagesübersicht ein, auch wenn es nur Minuten sind.
 - Nutze die Wochenübersicht, um zu sehen, wie sich kleine Pausen über die Zeit summieren.
 - Lies dir an stressigen Tagen eines der Zitate laut vor – als kurze Erinnerung an deine Kraft.
 -
-

Ein Gedanke vorab: Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ in diesem Planer. Jede Pause, die du dir nimmst, zählt – auch wenn sie kürzer ausfällt als geplant.

FÜR ZWISCHENDURCH

6 Achtsamkeits-Mini-Übungen

Diese Übungen brauchen keine Vorbereitung, kein Hilfsmittel und kaum Zeit. Sie passen zwischen Tür und Angel – im Flur, am Bett, in der Küche.

1 Der bewusste Atemzug

Dauer: ca. 1 Minute

1. Setz oder stell dich kurz hin, Schultern locker.
2. Atme 4 Sekunden ein, halte 2 Sekunden, atme 6 Sekunden aus.
3. Wiederhole das drei- bis viermal.

Wirkung: beruhigt das Nervensystem, schafft sofort etwas Abstand.

2 Hand-Wärme-Übung

Dauer: ca. 1 Minute

1. Reibe deine Handflächen etwa 15 Sekunden kräftig aneinander.
2. Lege die warmen Hände auf Brust oder Bauch.
3. Spüre die Wärme und atme dreimal ruhig durch.

Wirkung: erdet, gibt ein Gefühl von Selbst-Fürsorge in Sekunden.

3 5-4-3-2-1 Sinnesübung

Dauer: ca. 3 Minuten

1. Nenne 5 Dinge, die du siehst.
2. Nenne 4 Dinge, die du hörst, und 3, die du fühlst (z. B. Stoff, Boden).
3. Nenne 2 Dinge, die du riechst, und 1, das du schmeckst.

Wirkung: holt dich aus Gedankenkreisen zurück in den gegenwärtigen Moment.

4 Der Türschwellen-Moment

Dauer: ca. 30 Sekunden

1. Bleib kurz an der Tür stehen, bevor du das Zimmer betrittst oder verlässt.
2. Ein bewusster Atemzug, Schultern senken.
3. Frag dich: „Was brauche ich gerade?“ – ohne sofort eine Antwort zu erwarten.

Wirkung: schafft einen klaren Übergang zwischen Pflege- und Privatmoment.

5 Dankbarkeits-Blitzlicht

Dauer: ca. 2 Minuten

1. Denke an eine kleine Sache, die heute gut war – auch eine winzige.
2. Stell sie dir bildlich vor, so genau wie möglich.
3. Spüre einen Moment, was das mit dir macht.

Wirkung: *lenkt den Blick bewusst auf Licht, nicht nur auf Last.*

6 Schultern-Ausschütteln & Seufzer

Dauer: ca. 1 Minute

1. Schultern mehrmals kreisen und kurz hochziehen, dann fallen lassen.
2. Arme und Hände kurz ausschütteln.
3. Einmal tief einatmen und mit einem hörbaren Seufzer ausatmen.

Wirkung: *löst körperliche Anspannung, die sich oft unbemerkt aufbaut.*

PAUSEN IM BLICK

Tagesübersicht für Pausen

Trage hier kurz ein, wann du dir heute eine Pause genommen hast – auch kleine Momente zählen.

Datum	
Mein Kraft-Satz für heute	

Morgens

Pause genommen?	Welche Übung?	Wie fühle ich mich?
☐ Ja ☐ Nein		

Mittags

Pause genommen?	Welche Übung?	Wie fühle ich mich?
☐ Ja ☐ Nein		

Nachmittags

Pause genommen?	Welche Übung?	Wie fühle ich mich?
☐ Ja ☐ Nein		

Abends

Pause genommen?	Welche Übung?	Wie fühle ich mich?
☐ Ja ☐ Nein		

Notiz für morgen:

--

DER ÜBERBLICK

Wochenübersicht für Pausen

Ein Blick auf die Woche zeigt: Kleine Pausen summieren sich. Markiere jeden Tag, an dem du dir Zeit genommen hast – auch nur für eine Übung.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Pause Morgen							
Pause Mittag							
Pause Abend							
Übung genutzt							
Energie (1–5)							

Mein Energie-Level am Ende der Woche (1 = erschöpft, 5 = ausgeglichen):

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Das hat mir diese Woche besonders gutgetan:

KRAFT FÜR ZWISCHENDURCH

Zitate, die Kraft geben

Lies eines dieser Zitate an Tagen, die viel von dir fordern. Vielleicht hilft es, eines davon auf einen Zettel zu schreiben und dort aufzuhängen, wo du es oft siehst.

„Du kannst nicht aus einem leeren Krug schenken. Fülle dich selbst, damit du geben kannst.“

„Innehalten ist kein Stillstand – es ist die Pause, die dir neue Kraft schenkt.“

„Du musst nicht alles allein tragen. Halt ist auch für dich da.“

„Drei tiefe Atemzüge können mehr verändern, als du denkst.“

„Fürsorge beginnt bei dir selbst – nicht als Letztes, sondern als Erstes.“

„Auch kleine Pausen sind große Geschenke an dich selbst.“

„Du bist nicht schwach, wenn du eine Pause brauchst. Du bist klug.“

„Achtsamkeit ist die Kunst, mitten im Sturm einen ruhigen Punkt zu finden.“

„Du gibst so viel – erlaube dir, auch etwas zu empfangen.“

Zum Schluss

Du sorgst jeden Tag für jemand anderen. Dieser Planer darf dich daran erinnern, auch für dich selbst zu sorgen – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

„Ich gebe Halt.“

Herzfrequenz · www.herzfrequenz.life