



*HappyHealing*

by Heike

## **Einführung**

Familienalltag kann wie ein Dauerlauf wirken –  
ohne Start, ohne Ziel, ohne Pause.

Dieses Toolkit schenkt dir kleine Atemräume:  
drei Minuten, die dein Nervensystem weich machen,  
deinen Atem ordnen und  
deinen inneren Tank sanft auffüllen.

Kein Druck.

Kein Perfektionsanspruch.

Nur kleine Schritte, die spürbar entlasten.

Liebe Mama, lieber Papa,

wenn du dieses Toolkit geöffnet hast, spüre ich eines:

Du trägst viel.

Und du suchst einen Weg, der dich nicht zusätzlich erschöpft, sondern auffängt.

Dieses Mini-Workbook ist für dich, wenn: • du erschöpft bist, aber trotzdem funktionieren musst • du reizsensibel bist • du kurze Rituale brauchst, die wirklich in volle Tage passen • du dir Ruhe wünschst – ohne Zeit zu haben

Diese Übungen beruhigen dein Nervensystem in 1–3 Minuten.

Nimm dir nur das, was heute geht.

Du bist nicht kaputt.

Du bist erschöpft – und Erschöpfung verdient Sanftheit.

Von Herzen,

Heike

Wie du dieses Toolkit nutzt

3-Minuten-Regel:

Drei Minuten sind genug.

Sicherheitsnetz:

keine Atempausen, kein Pressen, bei Schwindel/Kopfdruck sofort abbrechen.

Sensitiv-Option:

1 Minute im Liegen – nur einatmen, länger ausatmen.

Sanft-Start:

Eine Übung pro Tag reicht.

Alltagsanker:

Windelwechsel, Küche, Videocall,  
Einschlafbegleitung.

# Übung 1

## 60-Sekunden-Atem-Reset

Ziel:

Sofortige Beruhigung bei Reizüberflutung, Druck & Stress.

So geht's:

- Setz dich oder lehne dich an.
- Hand auf Brust oder Bauch.
- 3 Sekunden ein – 6 Sekunden aus.
- Wiederhole 4–6 Atemzüge.

Mini-Mantra: „Lang aus – ich sinke.“

Sensitiv: 2 x ein – 3–4 x aus, im Liegen.

Mit Kind: „Wir atmen ganz leise zusammen.“

## **Übung 2**

### **3-Minuten-Liege-Reset**

Ziel:

Kreislauf entlasten & Nervensystem herunterfahren.

So geht's:

- Hinlegen, Beine auf Kissen oder Couch erhöhen.
- Ruhig einatmen, länger ausatmen

• Mini-Bodyscan:

Kiefer – Schultern – Brust – Bauch – Beine.

- 30 Sekunden nachspüren.

Varianten:

Seitenlage, Stuhl statt Couch.

## **Übung 3**

### **Soft Gaze + Ausatmen**

Ziel:  
visuelle Überlastung reduzieren.

So geht's:

- Blick weich auf einen Punkt richten.
- Peripher sehen statt fokussieren.
- 3 x einatem –
- 6 x ausatem für 60–90 Sekunden.

Mini-Version:  
10 Sekunden Soft Gaze.

Bildschirm-Tipp: alle 20–30 Minuten.

# Übung 4

## Mikro-Dehnung für Rücken & Brust

Ziel: Spannung senken & Atmung erleichtern.

Türrahmen-Variante:

- Hände auf Schulterhöhe an den Rahmen
  - kleiner Schritt vor
  - 3 lange Ausatmungen

Sitzend: Schultern hoch – zurück – sinken lassen (3x)

Mit Baby:  
eine Hand am Rahmen,  
Mini-Dehnung,  
dann Schultern rollen.

# Übung 5

## 60-Sekunden-Körpercheck

Ziel:

Überforderung früh erkennen.

Ampel-Check:

- Grün: stabil → weitermachen
- Gelb: Druck/Reizbarkeit → Tempo halbieren
- Rot: Schwindel/Herzklopfen → Pause

Frage: „Was brauche ich jetzt?“

Unterwegs: Stopp –  
2 Ausatmungen – scannen.

## **SOS-Notfall-Ritual (60–90 Sek.)**

Für Reizüberflutung, Panikflimmern, Crash-Gefahr.

Ablauf:

1. Stopp.

Hinsetzen oder anlehnen.

2. Physiologischer Seufzer:

einatmen → kurzer zweiter Einatem → lang aus.

3. 5 Ausatmungen zählen.

4. Hand aufs Herz: „Ich bin hier.“

Sanft. Klar. Stabilisierend.

# **Mini-Pacing für erschöpfte Eltern**

Vier goldene Regeln:

1. 50-Prozent-Regel

2. Talk-Test

3. Pausen vor Symptomen

4. Stopp-Signale:

Schwindel – Herzklopfen – Kopfdruck

## **24-Stunden-Regenerationskarte**

Morgens (30 Sek.):  
Atemrunde + „Was sehe ich?“

Mittags (2–3 Min.):  
Liege-Reset oder Soft Gaze

Abends (1 Min.):  
Körpercheck + langer Ausatem

Ampel:  
Grün – Gelb – Rot

Reflexion:  
„Was hat mir heute gutgetan?“

# Abschlusswort

Du musst nicht alles schaffen.

Du musst nicht stark sein.

Du musst nicht funktionieren.

Du darfst sanft sein.

Du darfst pausieren.

Du darfst kleine Schritte gehen – und sie feiern.

Dieses Toolkit macht deinen Alltag weicher.

Wenn du tiefer gehen willst, begleiten dich meine Onlin Kurs, 7 Tage Mikroritual-Starter oder der 28 Tage Plan noch sanfter in deine Energie zurück.

Von Herz zu Herz,

Heike

