



DEIN KOSTENLOSES FREEBIE

5 Tipps für mehr Gelassenheit

Mentaltraining & Stressmanagement für deinen Alltag

Kleine Rituale, sanfte Routinen und achtsame Impulse – orientiert an den Jahreszeiten, deiner Ernährung und deinem ganz eigenen Rhythmus als Frau.

Kerstin Sagmeister-Koos

Mentaltraining · Achtsamkeit · Frausein im Rhythmus der Natur



HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist.

Liebe Leserin, ich freue mich sehr, dass du dir gerade einen Moment Zeit nimmst — für dich. Vielleicht kennst du das: Der Alltag ist voll, die To-do-Liste wird nicht kürzer, und die innere Ruhe bleibt oft auf der Strecke. Genau dafür habe ich dieses kleine Freebie für dich geschrieben.

Als Mentaltrainerin begleite ich Frauen dabei, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen — mit einfachen, alltagstauglichen Werkzeugen, die wirklich wirken. Keine komplizierten Konzepte, sondern sanfte Impulse, die sich in dein Leben einfügen wie ein warmer Tee an einem kühlen Morgen.

Auf den folgenden Seiten findest du fünf Tipps, die dich Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit begleiten — inspiriert vom Rhythmus der Jahreszeiten, von achtsamer Ernährung und von der Kraft kleiner, wiederkehrender Rituale. Nimm dir, was du brauchst, in deinem eigenen Tempo.

„Gelassenheit ist kein Ziel – sie ist eine Übung, Tag für Tag.“

Von Herzen,
Kerstin Sagmeister-Koos

ÜBERBLICK

Das erwartet dich

-
- | | | |
|----|--|----------|
| 01 | Der Atem als Anker
<i>Deine Nervensystem-Soforthilfe</i> | Seite 04 |
| 02 | Jahreszeiten-Rituale
<i>Im Rhythmus der Natur leben</i> | Seite 06 |
| 03 | Achtsame Ernährung
<i>Innere Ruhe beginnt auf dem Teller</i> | Seite 08 |
| 04 | Grenzen setzen
<i>Nein sagen als Akt der Selbstfürsorge</i> | Seite 10 |
| 05 | Abendrituale
<i>Sanft in erholsamen Schlaf finden</i> | Seite 12 |
| + | Checkliste & Über die Autorin
<i>Alles kompakt zum Abhaken</i> | Seite 14 |
-

Der Atem als Anker

Wenn der Alltag hektisch wird, ist unser Atem oft das Erste, was flach und kurz wird — ganz ohne, dass wir es merken. Dabei ist die Atmung eines der kraftvollsten Werkzeuge, um unser Nervensystem in Sekunden zu beruhigen. Sie ist immer bei dir, kostenlos, und wirkt sofort.

Warum das funktioniert

Eine langsame, bewusste Ausatmung aktiviert den Parasympathikus — den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Schon wenige bewusste Atemzüge senken Puls und Stresshormone spürbar.

*„Atme ein, als würdest du frische Luft schenken bekommen.
Atme aus, als würdest du loslassen dürfen.“*



Deine 4-7-8-Atemübung

- 1 Ausatmen**
Atme durch den Mund vollständig aus, lasse die Schultern sinken.
- 2 4 Sekunden einatmen**
Atme ruhig durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
- 3 7 Sekunden halten**
Halte den Atem sanft, ohne Anstrengung, bis 7.
- 4 8 Sekunden ausatmen**
Atme hörbar und lang durch den Mund aus, bis 8.

TIPP AUS DER PRAXIS

Wiederhole den Zyklus 4-mal, am besten morgens beim Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen. Ein kleines Post-it am Spiegel erinnert dich in den ersten Tagen liebevoll daran.



TIPP 2 VON 5

Jahreszeiten-Rituale

Die Natur kennt keine Eile. Sie blüht, wächst, reift, zieht sich zurück und ruht — in einem ewigen, verlässlichen Kreislauf. Als Frauen tragen wir diesen Rhythmus in uns, oft haben wir nur verlernt, ihm zu folgen. Wenn du deinen Alltag sanft an die Jahreszeiten anpasst, schenkst du dir selbst mehr Leichtigkeit und Einklang.

Die Idee dahinter

Statt gegen die Jahreszeit anzukämpfen, richten wir unsere Energie, unsere Rituale und sogar unsere Ernährung nach ihr aus. So entsteht ein natürlicher Wechsel von Aktivität und Ruhe — und du musst nicht ständig gegen dich selbst ankämpfen.



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

Ein Ritual für jede Jahreszeit

Frühling

Neubeginn & Leichtigkeit

Räume dein Zuhause aus, öffne die Fenster, pflanze etwas Neues – auch symbolisch für dich selbst.

Sommer

Energie & Verbindung

Verbringe bewusst Zeit draußen, barfuß im Gras, und richte dich nach dem Tageslicht statt der Uhr.

Herbst

Loslassen & Rückzug

Schreibe auf, was du hinter dir lassen möchtest, und gönne dir bewusst mehr Ruhephasen.

Winter

Stille & Reflexion

Kuschelige Rituale mit Kerzenlicht, Tee und Journaling – Zeit für dich, ohne Ablenkung.

Achtsame Ernährung für innere Ruhe

Was wir essen, wirkt sich unmittelbar auf unser Nervensystem aus. Starke Blutzuckerschwankungen, zu viel Koffein oder hastige Mahlzeiten zwischen Tür und Angel können innere Unruhe verstärken. Achtsame Ernährung bedeutet nicht Verzicht — sie bedeutet, deinem Körper bewusst das zu geben, was ihn nährt und beruhigt.

Der Zusammenhang

Magnesium, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren unterstützen dein Nervensystem aktiv bei der Stressregulation. Warme, gekochte Mahlzeiten sind zudem oft leichter verdaulich als kalte Rohkost — besonders in stressigen Phasen.

„Iss, als würdest du dich selbst umarmen.“

5 einfache Ernährungs-Impulse



1

Magnesiumreiche Lebensmittel

Nüsse, Kürbiskerne, dunkle Schokolade & grünes Blattgemüse beruhigen dein Nervensystem.

2

Warme Mahlzeiten bevorzugen

Gekochtes, wie Suppen und Eintöpfe, ist leicht verdaulich und wirkt erdend.

3

Kräutertees statt Kaffee

Melisse, Lavendel oder Baldrian am Nachmittag statt des dritten Kaffees.

4

Achtsam essen

Ohne Handy, ohne Eile – nimm dir bewusst 15 Minuten für deine Mahlzeit.

5

Ausreichend trinken

Schon leichter Flüssigkeitsmangel kann sich wie innere Unruhe anfühlen.

Grenzen setzen & Nein sagen lernen

Viele Frauen sind es gewohnt, für andere da zu sein — für die Familie, den Job, den Freundeskreis. Dabei geht die eigene Grenze schnell verloren. Gelassenheit beginnt oft genau dort: bei einem ehrlichen, liebevollen Nein zu dem, was dir nicht guttut.

Ein neuer Blickwinkel

Grenzen zu setzen ist kein Akt der Ablehnung, sondern der Selbstachtung. Jedes Nein zu dem, was dich erschöpft, ist gleichzeitig ein Ja zu dem, was dir wirklich wichtig ist.

„Nein zu sagen ist manchmal die liebevollste Antwort an dich selbst.“

Deine sanften Nein-Sätze



„Das klingt spannend – aber ich habe gerade keine Kapazität dafür.“

„Ich brauche etwas Bedenkzeit, bevor ich zusage.“

„Das passt gerade nicht in mein Zeitfenster, danke für dein Verständnis.“

REFLEXIONSFRAGE

Wo in deinem Alltag sagst du aktuell Ja, obwohl dein Bauchgefühl Nein sagt? Schreib es dir einmal ganz ehrlich auf.

Abendrituale für erholsamen Schlaf

Guter Schlaf ist die Grundlage für innere Gelassenheit. Wer erschöpft ist, reagiert gereizter, gestresster und weniger geduldig mit sich selbst. Ein sanftes Abendritual hilft deinem Körper zu verstehen: Jetzt darf ich loslassen.

Warum Rituale helfen

Wiederkehrende Abläufe signalisieren deinem Nervensystem Sicherheit. Je öfter du dein Abendritual wiederholst, desto schneller wird dein Körper von selbst ruhiger.

„Der Abend ist die Einladung, den Tag loszulassen.“

Deine 20-Minuten-Abendroutine



1

Bildschirme dimmen

Reduziere ab 21 Uhr blaues Licht – ein warmes Lämpchen genügt.

2

Ein Tee zur Ruhe

Melisse oder Lavendel als kleines Signal: Der Tag geht zu Ende.

3

3-Minuten-Journaling

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

4

Sanftes Dehnen

Ein paar ruhige Dehnübungen im Bett lösen die letzte Anspannung.

ZUM ABHAKEN

Deine Gelassenheits-Checkliste

- ☐ Ich atme bewusst 4x täglich mit der 4-7-8-Methode.
- ☐ Ich habe ein passendes Ritual für die aktuelle Jahreszeit gewählt.
- ☐ Ich achte auf magnesiumreiche, warme Mahlzeiten.
- ☐ Ich übe, öfter liebevoll Nein zu sagen.
- ☐ Ich pflege eine kleine, ruhige Abendroutine.

*„Du musst nicht alles auf einmal verändern.
Ein kleiner Schritt heute reicht völlig.“*

ÜBER DIE AUTORIN

Kerstin Sagmeister-Koos

Kerstin begleitet Frauen als Mentaltrainerin dabei, wieder in ihre eigene Ruhe zu finden — mit einfachen, alltagstauglichen Methoden, viel Herz und einem tiefen Vertrauen in die Kraft der Natur. Ihr Ansatz verbindet mentale Klarheit mit achtsamen Ritualen, die sich sanft in den Alltag einfügen.

Danke, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast.

Ich wünsche dir von Herzen mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Momente der Stille in deinem Alltag.

Alles Liebe,
Kerstin Sagmeister-Koos